

STRESS, LASS NACH – STRESSBEWÄLTIGUNG IM ALLTAG

Mittwoch
25.03.2020
16.00 – 18.00 Uhr

Vortrag

mit **Franziska Seidl-Schmidt**

(Sozialpädagogin (M.A.) beim Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie Neustadt/Aisch)

Stress in seinen vielfältigen Formen kann nicht nur körperlich, sondern auch seelisch krank machen und spielt bei der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Erkrankungen eine wichtige Rolle.

Doch wie lässt sich Über- und Unterforderung vermeiden? Wie können die eigenen Ressourcen genutzt und das Wohlbefinden gesteigert werden? Im Vortrag mit Diskussion werden Strategien aufgezeigt, die helfen können, Stress im Alltag besser zu bewältigen und sich vor seelischen Krisen zu schützen.

Melden Sie sich schnell an!



Vortrag

Mittwoch, 25.03.2020

16.00 - 18.00 Uhr

91413 Neustadt an der Aisch
Caritas, Ansbacher Straße 6
Seminarraum 2. Stock

Anmeldung bis 18.03.2020

an das Freiwilligenzentrum:
ueberzaunundgrenze@caritas-nea.de

Rückfragen an Agatha Ludwig
Kordinatorin Nachbarschaftshilfen
ueberzaunundgrenze@caritas-nea.de
Tel.: 09161/8889 36



Bei der Veranstaltung wird zu Zwecken der Dokumentation und Veröffentlichung fotografiert. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung wird die Zustimmung hierzu vorausgesetzt.