



**Eine Veranstaltung von der
Gleichstellungsstelle der Stadt Greven**

Gelassenheit im alltäglichen Chaos

Herausfordernde Zeiten erleben wir alle.

Wie kann ich es schaffen, die Aufgaben und Herausforderungen, die der Alltag mit sich bringt, mit einer gewissen Gelassenheit zu bewerkstelligen und mich nicht in Hektik zu verlieren?

Neben einigen theoretischen Aspekten gibt es in dieser Veranstaltung viele praktische Ideen, die sowohl dabei unterstützen, eigene und damit beeinflussbare Stressoren zu erkennen, Stress zu vermeiden, als auch mit unvermeidbarem Stress besser umgehen zu können.

Referentin:

Maïke Hewing

Ort:

Kulturschmiede Greven

Friedrich-Ebert-Str. 32

48268 Greven

Zeit:

19:30 Uhr

Termin:

Mittwoch 20.11.2024

Anmeldung:

Per E-Mail unter:

gleichstellungsstelle@stadt-greven.de