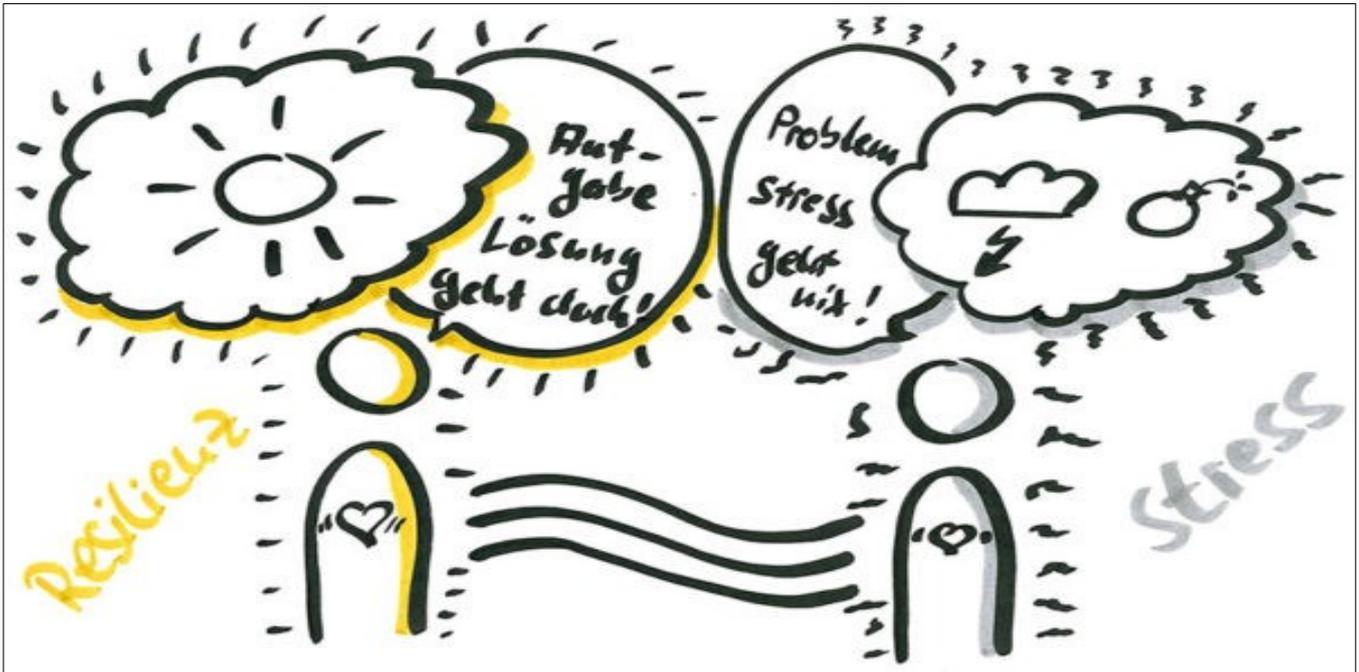


Stress abbauen



Dienstag, 8.9.2020 A: 9:30 – 12 Uhr B: 18:15 – 20:45 Uhr

Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

Inhalte und Ziele

- Alle sprechen von Stress! Aber was genau ist es?
- Warum gibt es positiven Stress?
- Und was heisst „Resilienz“? Jeder von uns hat es, aber wie hilft es uns?

Wir lernen diese Begriffe genau kennen und besprechen Beispiele aus dem Alltag. Es macht uns stark, wenn wir mit Stress umgehen können. Es ist ein Thema für alle Altersgruppen.

Zielgruppe	für alle interessierten Personen
Kursleitung	Corinne Leemann, Praxis für Integratives Coaching ibp und bso
Kommunikation	Gebärdensprache
Kosten	Fr. 5.- pro Person
Anzahl	5 - 20 Personen
Mittagessen	wenn gewünscht, bitte bei uns anmelden.
Anmeldeschluss	25.August 2020 an z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch