

# 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.

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