AltkreisBlitz
blitzschnell informiert

VIERTÄGIGES SEMINAR "MIT STRESS UMGEHEN KÖNNEN" BEGINNT AM 2. JUNI

Veröffentlicht am 08.05.2015 um 17:20 von Redaktion AltkreisBlitz

Das Telefon klingelt, das E-Mail-Postfach ist voll, die Frist für den Auftrag läuft ab, eine Besprechung jagt die nächste: Die Anforderungen und Erwartungen im Beruf wachsen stetig. Da bleiben Zeitdruck und Hektik nicht aus. Um leistungsstark und gesund zu bleiben, gilt es Strategien zu entwickeln, mit denen man der Stressspirale entgeht. Für Frauen, die Methoden kennen lernen möchten, um mit Stress umzugehen, bietet die Koordinierungsstelle Frau und Beruf der Region Hannover im Juni ein viertägiges Training an. Dozentin Ulrike Kreft erklärt, wie die Teilnehmerinnen persönliche Stressfallen frühzeitig erkennen, ihre Freizeit typgerecht gestalten und Grenzen setzen. Außerdem geht es um Selbstmotivation und Work-Life-Balance. Und natürlich hat die Dozentin allgemeine Anti-Stress-Tipps im Gepäck.Das Seminar findet dienstags und mittwochs jeweils von 9 bis 12.30 Uhr statt, und zwar am 2., 3., 9. und 10. Juni 2015. Seminarort ist das Haus der Wirtschaftsförderung, Vahrenwalder Straße 7, 30165 Hannover, Schulungsraum im Erdgeschoss. Die Kursgebühr beträgt 50 Euro. Frauen, die bei Seminarbeginn mindestens 25 Jahre alt und seit einem Jahr nicht sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, können nach Rücksprache eine Ermäßigung von 25 Euro beantragen.Schriftliche Anmeldungen nimmt die Region Hannover, Koordinierungsstelle Frau und Beruf, Vahrenwalder Straße 7, 30165 Hannover schriftlich, per Fax an 0511/616-23549 entgegen oder per E-Mail an frauundberuf@region-hannover.de an. Nachfragen sind zudem telefonisch unter der Rufnummer 0511/616-23542 möglich. Mehr über das Angebot der Koordinierungsstelle finden interessierte Frauen im Internet unter www.frau-und-beruf-hannover.de.Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover ist ein Projekt in der Trägerschaft der Region Hannover. Das Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) und aus Mitteln des Landes Niedersachsen gefördert.