



## Workshop

# „Umgang mit Stress und belastenden Gefühlen“

Wer sich privat oder beruflich um kranke und hilfsbedürftige Menschen kümmert, wird häufig an die Grenzen der Belastungsfähigkeit geführt.

Wie kann es gelingen, einen guten und konstruktiven Umgang mit dem täglich erlebten Stress und starken Emotionen zu finden?

Dieser Workshop bietet den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, die Entstehung von Stress und eigene Stressmechanismen besser zu verstehen und Kompetenzen für einen förderlichen Umgang mit Belastungssituationen und zur Bewältigung des anspruchsvollen Alltags zu entwickeln.

**Freitag, 07.07.2023 15 -17 Uhr**

Durchführung: Im MehrGenerationenHaus Celle, Fritzenwiese 46

Anmeldung: Zukunftspflegenetz Celle und Landkreis

[info@zukunftspflegecelle.de](mailto:info@zukunftspflegecelle.de)

oder Tel: 0151 2025 1841

Die Teilnahme ist kostenfrei, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Dozent: Markus Ritter**

**TÜV – zertifizierter Coach in der Arbeitswelt**

**Dipl. Sozialpädagoge**

**ZukunftsPFLEGE**netz  
Celle und Landkreis

