Dzmitry | Stock.Adobe.com

Online-Workshop für studierende Eltern, Stressmanagement für Studierende mit Care Aufgaben

Wir freuen uns darüber, dass es uns gelungen ist, in Kooperation mit Stephanie Warsow https://supportmylocals.com/detail/stephanie-warsow-mediation-coaching-training-berlin wieder einen Workshop für Studierende mit Care Aufgaben zum Thema "Stressmanagement für Familien" an der Frankfurt University of Applied Sciences anbieten zu können.

Inhalte der Abende werden sein:

- Was ist Stress? Was macht Familien-Stress so besonders? Wozu kann mir Stress eventuell auch dienlich sein?
- Elterlicher und kindlicher Stress – wie erleben die Familienmitglieder Stress?
- Kleine Stressanalyse: Wann, wo, durch wen oder was bin ich gestresst?
- Welche Möglichkeiten habe ich dem Stress zu begegnen?
- Kraftvolle Übung für den Alltag
- Stärkung der Stresskompetenzen
- Handlungsalternativen für stress- und konfliktbelastete Alltagssituationen (individuelle Themen der Studierenden)

Der Online-Workshop an zwei Abenden statt:

Dienstag, den 12. März und Dienstag, den 19. März 2024 jeweils von 20.30 Uhr bis 22.30 Uhr.

Aufgrund der beschränkten Teilnehmer*innenzahl, bitten wir Sie sich bei Interesse bis spätestens zum **27. Februar** an das Familienbüro (familienbuero@chd.fra-uas.de) zu wenden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Petra Rauber Birgit Widera