

ERLEBEN SIE FAMILIENLEBEN,  
KINDERERZIEHUNG UND PARTNERSCHAFT  
OFT ALS STRESS? HABEN SIE DAS GEFÜHL,  
FAMILIE UND DEN ALLTAG „MANAGEN“ ZU  
MÜSSEN UND DEN UNTERSCHIEDLICHEN  
BEDÜRFNISSEN NICHT MEHR GERECHT  
ZU WERDEN?



UND DANN SIND DA  
JA AUCH NOCH EIGENE  
BEDÜRFNISSE...



# STRESS MANAGEMENT

## für Familien



### KURSIHALTE

#### STRESS-GRUNDLAGEN

WARUM IST STRESS GESUNDHEITSGEFAHRDEND? VERSTEHEN,  
WIE KINDER UND ELTERN STRESS ERLEBEN.

#### INDIVIDUELLE STRESSANALYSE

WANN, WO, DURCH WEN ODER WAS ERLEBE ICH  
STRESS IN DER FAMILIE?

#### AUFBAU EIGENER STRESSKOMPETENZ

HANDWERKSZEUG (TECHNIKEN) ZUR STRESS-  
BEWÄLTIGUNG KENNENLERNEN UND ÜBEN.



### DOZENTIN

STEPHANIE WARSOW — PRÄVENTIONSKURSLEITERIN  
„MULTIMODALES FAMILIENZENTRIERTES STRESSMANAGEMENT®“

### TERMINE

- ABENDKURSE FÜR ELTERN  
(EINZELN ODER ALS PAAR)
- BEGINN: 03. NOVEMBER 2020
- 6 TERMINE, DIENSTAGS  
19:00 – 21:00 UHR
- VERANSTALTUNGSORT:  
FAMILIENZENTRUM AM  
MEHRINGDAMM
- KURSgebÜHR:  
160 € PRO PERSON  
(300 € FÜR PAARE)

### ANMELDUNG

STEPHANIE.WARSOW@GMAIL.COM  
ODER 0172/7687564