

Chancen durch Teilzeitberufsausbildung & TEP* NRW
- Veranstaltung für Multiplikator*innen -

Digital via Zoom

Dienstag, 15. Juni 2021 von 10:00 bis 12:00 Uhr

Impulsvortrag innerhalb der Veranstaltung:

5 mentale Stressverstärker – Wie entschärfen wir Sie?

Was Sie erwartet:

Stress gehört zu unserem Alltag und ist in gesunden Maßen durchaus sinnvoll. Aber was passiert, wenn wir über lange Phasen einem zu hohen Maß an Stress ausgesetzt sind? Uns nicht mehr erholen können? Vor allem Frauen, die Familie und Beruf unter einen Hut bringen, haben eine Vielzahl an Herausforderungen, Aufgaben und Belastungen. Stressoren lauern an jeder Ecke. In Kombination mit unseren persönlichen Stressverstärkern blockieren sie die Leistungsfähigkeit und schaden der Gesundheit. Ute Meiborg zeigt Ihnen, welche Stressverstärker uns besonders häufig im Weg stehen, wie man sie enttarnt und entschärft. So kann die gesunde Kombination von Beruf und Familie gelingen.

Referentin:

Ute Meiborg ist Betriebswirtin mit internationaler Konzernenerfahrung und systemischer Coach. Als ausgebildeter Stressmanagement-Trainer arbeiten Sie erfolgreich mit Unternehmen, Führungskräften und Einzelpersonen zusammen. Menschen, die in einem leistungsorientierten und stressigen Umfeld arbeiten, begleitet sie in gezielten Programmen und Coachings auf dem Weg zu beruflicher Leistungsfähigkeit und persönlichem Wohlbefinden.

*TEP = Teilzeitberufsausbildung – Einstieg begleiten – Perspektiven öffnen

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

