



**DRK-Schwwesternschaft  
Hamburg e.V.**

## **Tagesseminar – Stressbewältigung: Mehr Gelassenheit und Lebensfreude!**

Gestresst sind wir alle mal, aber wenn der Stress zum Dauerzustand wird, riskieren wir gesundheitliche Folgen und verlieren Lebensfreude, Vitalität und die Fähigkeit, zu entspannen.

Lernen Sie, Ihre Stressfaktoren zu identifizieren und ihnen mit bewährten Methoden aus der Stressforschung zu begegnen. Dabei ist es gleichgültig, ob der Stress im beruflichen oder privaten Bereich entsteht: die Stressbewältigungsstrategien sind universell anwendbar!

Stress entsteht vor allem auf drei Ebenen, und für die Bewältigung ist es wichtig, diese zu unterscheiden:

- Probleme erkennen und lösen: Instrumentelle Stressbewältigung
- Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern: Kognitive Stressbewältigung
- Entspannen und loslassen: Regenerative Stressbewältigung

***Die Teilnahme für Mitglieder und Mitarbeiter\*innen der Schwwesternschaft und ihrer Eigenbetriebe ist kostenfrei.***

**Termin:** Samstag, 7. Mai 2022 von 10.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK-Schwwesternschaft Hamburg-Altona, Max-Brauer-Allee 133, 22765 Hamburg

**Kursleitung:** Dr. Maike Frost, Gesundheitscoach



**Anmeldeschluss:** 12. April 2022

**Weitere Informationen:**

Swantje Fuchs (DRK-Schwwesternschaft Hamburg Bildungszentrum Schlump)

Tel.: 040-44 13 67

Deutsches Rotes Kreuz  
Schwesternschaft Hamburg  
Bildungszentrum Schlump gGmbH  
Beim Schlump 86  
20144 Hamburg

FAX: 040 / 443682



## Anmeldung

-Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen-

Für eine verbindliche Anmeldung müssen alle Felder ausgefüllt sein:

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| Name:            | Vorname:             |
| e-Mail:          | Geburtsdatum:        |
| Straße, Nr.:     |                      |
| Plz, Wohnort:    |                      |
| Telefon, privat: | Telefon, dienstlich: |

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Ausbildung/ Fortbildung an:

Nr.: A 2 am 07.05.2022

Titel: „Stressbewältigung: Mehr Gelassenheit und Lebensfreude!“

Rechnungsempfänger: DRK-Schwesternschaft Hamburg e.V.

Anschrift: Max-Brauer-Allee 133, 22765 Hamburg

Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Geschäftsbedingungen des Bildungszentrums an. Mir ist bekannt, dass ich aus meiner Anmeldung keinen Anspruch auf Teilnahme an der Veranstaltung oder Maßnahme ableiten kann. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine Daten zweckgebunden weitergegeben werden. Weitere Einzelheiten dazu unter <http://www.bildungszentrum.drk.de/kontakt/datenschutz-details>.

Hamburg, den \_\_\_\_\_

Unterschrift des/der Teilnehmer/in

**Geschäftsbedingungen:** Bei Rücktritt ist eine Bearbeitungsgebühr (von mindestens € 20,-) fällig: 20% der Gebühren bis zu 8 Wochen -, 50% der Gebühren bis zu 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung.

Bei späterer schriftlicher Abmeldung müssen wir Ihnen, aufgrund unserer eigenen Vorleistungen, den vollen Teilnahmebetrag in Rechnung stellen.