

Präventionskurs „Stressmanagement“:

Διαχείριση του στρες στην καθημερινή ζωή



Οι ολοένα αυξανόμενοι ρυθμοί ζωής, οι απαιτήσεις στον χώρο εργασίας και τα προσωπικά προβλήματα είναι κάποιοι από τους παράγοντες, που μας επιβαρύνουν σωματικά και ψυχικά αυξάνοντας τη μάστιγα της εποχής, το στρες. Στο σεμινάριο **Stressmanagement** οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν σε διάφορες τεχνικές αντιμετώπισης και μείωσης των επιπέδων του στρες, πολλές από τις οποίες θα μπορούν να τις χρησιμοποιούν μόνοι τους στο εξής, ώστε

να έχουν περισσότερα οφέλη στην καθημερινότητά τους.

Το σεμινάριο θα γίνει στην ελληνική γλώσσα και θα έχει την μορφή μιας κλειστής Ομάδας, με **8 συναντήσεις** από **25 Απριλίου– 13 Ιουνίου 2018** κάθε **Τετάρτη**, και ώρα **19:00-20:30 μ.μ.** στο Zentrum für Angewandte Hypnose, Nußbaumstr. 14, München. Κόστος συμμετοχής **€ 150**.

Το σεμινάριο είναι αναγνωρισμένο από την **Zentrale Prüfstelle Prävention (§ 20 SGB V)** και, κατά κανόνα, το ασφαλιστικό ταμείο επιστρέφει στους συμμετέχοντες περίπου το μισό της αξίας (ακριβείς πληροφορίες στο ασφαλιστικό σας ταμείο), έπειτα από συστηματική παρακολούθηση.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής:

Νίκη Νταϊρατζή 089/20 31 71 84 www.my-life-in-balance.de

(Zentrum für Angewandte Hypnose, Nußbaumstr. 14, München)