

## Achtsamkeit und Stressbewältigung in der Kinder- und Jugendhilfe

Ansätze und Lösungen im Umgang mit Stress am Arbeitsplatz

**Veranstaltung: f49-2024-24**

*Dozent\*in: Anna Breimer, fit&work*

**Donnerstag, 21. November 2024, 9.00 – 16.00 Uhr**

Ort: forum49, Bürgermeister-Smidt-Straße 116, 28195 Bremen

Kosten: € 80

**[Buchung >>](#)**

Gesundheit ist Energie!

Die Teilnehmer\*innen entdecken Ansätze von Stressbewältigung und Entspannung am Arbeitsplatz, um zusätzliche Energie freizusetzen. Sie verschaffen sich Zugang zu ihren eigenen Ressourcen und lernen, bewusst mit ihren Entscheidungen im Berufsalltag umzugehen. Dabei nutzen sie einen Ausgleich als Kraftquelle.

Sie lernen in diesem Seminar die Vielfalt der Methoden kennen, um ihren Weg für den Berufsalltag zu finden. Ansätze der Achtsamkeitspraxis bieten ihnen erste kleine Übungen, um in ihrem Alltag den Stress zu reduzieren. Damit erlangen sie mehr Ruhe und Entspannung, mehr Energie und Lebensfreude und eine geringere Anfälligkeit gegenüber Stress.

### Ein Angebot von:

**forum49**

### Adresse:

Bürgermeister-Smidt-Straße 116  
28195 Bremen

### Ansprechperson:

Lisa Behrendsmeier

### Telefon:

0421 59712 276

### E-Mail-Adresse:

[forum49@sos-kinderdorf.de](mailto:forum49@sos-kinderdorf.de)

### Internetadresse:

[www.forum49.de](http://www.forum49.de)

### Nächste Termine:

- 21.11.2024, 09:00 – 16:00

### Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

### Kosten:

80 €