

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



KUR SINHALTE

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.



ANMELDUNG

STEPHANIE.WARSOW@GMAIL.COM
ODER [0172/7687564](tel:01727687564)



INFOS

- WORKSHOP FÜR ELTERN
(EINZELN ODER ALS PAAR)
- ABENDKURSE ODER
VORMITTAGSKURSE (6 TERMINE)
- KURS GEBÜHR: 160 € PRO PERSON
(300 € FÜR PAARE)

TERMINE

ONLINE-KURSE

ABENDKURSE: 6 TERMINE, JEWEILS 20:30 – 22:30 UHR
VORMITTAGSKURSE: 6 TERMINE, JEWEILS 10:30 – 12:30 UHR

WEITERE TERMINE UNTER

WWW.FAMILIEN-STRESSMANAGEMENT.DE