



### **Was tun bei Stress?**

Stress zeigt sich uns auf unterschiedliche Weise. Sei es durch unangenehme Ohrgeräusche, schlechten Schlaf oder leichte Reizbarkeit. Meist ist es ein schleichender Prozess und wir bemerken die Überlastung erst, wenn die Symptome schon längst da sind und sich festgesetzt haben.

Der Kurs „Dynamische Stressbewältigung“ nimmt die besonderen Belastungen aus dem schulischen Alltag in den Blick und zeigt Möglichkeiten einer ausgeglichen Work-Life-Balance auf. Hier lernen Sie, Stresssymptome zu identifizieren, ihnen achtsam zu begegnen, und Belastungsfaktoren aktiv mit Instrumenten der Selbstreflexion gegenzusteuern. In dem Kurs werden neben schulischen Belangen auch Themen wie gesunder Schlaf oder Umgang mit Stresssymptomen wie Tinnitus oder Geräuschempfindlichkeit nach aktuellstem wissenschaftlichen Stand vermittelt.

8 Kurstermine á 1 Stunde in der Woche

Termine: dienstags ab 19:00 Uhr

Gruppengröße: 6 – 10 Teilnehmer\*innen

Veranstaltungsort: Bornheim Mitte/Bergerstraße, Frankfurt am Main

Kosten auf Anfrage

Anmeldung unter: [www.einblickausblick.org](http://www.einblickausblick.org)