

## „Wie kann ich Stress abbauen?“

3. Veranstaltung zum Thema „AKTIV und STRESSFREI im Arbeitsleben“

für taube und schwerhörige Arbeitnehmer\_innen

am 24. November 2018 von 10.00 – 15.00 Uhr  
im Integrationsfachdienst für hörbehinderte Menschen  
Charlottenburger Str. 140, 13086 Berlin  
Seminarraum, 3. Etage

Referentin: Katrin Wälder (Psychologin)



### Inhalt des Vortrags:

- Was bedeutet Stress? Wie entsteht Stress?
- Die Rolle von Bewertungen und Einstellungen beim Stress
- Stressgedanken und Gelassenheitsgedanken
- Gelassenheitsgedanken entwickeln - wie geht das? 5 Fragestrategien und vieles mehr

**Verbindliche Anmeldung bitte bis 08. November 2018 unter**  
**[ifd.praevention@wib-verbund.de](mailto:ifd.praevention@wib-verbund.de)**

Wir freuen uns auf Sie und stehen Ihnen bei Rückfragen gerne zur Verfügung.

**Die Veranstaltung findet in DGS (Deutscher Gebärdensprache) statt.  
Es sind keine Gebärdensprachdolmetscher\_innen anwesend.**

Der Unkostenbeitrag von 7 Euro für Getränke und einen kleinen Imbiss ist bis zum 08.11.18 unter Angabe des Verwendungszwecks „Vortragsreihe 3 – 24.11.2018“ auf folgendes Konto zu überweisen:

**Empfänger: WIB – Weißenseer Integrationsbetriebe GmbH**

**IBAN: DE 15100205000003242500**

**BIC: BFSWDE33BER**