

Workshop: Gelassen trotz Stress

Die Herausforderung

In unserer von ständiger Erreichbarkeit, hohen Anforderungen und einem schnellen Lebensrhythmus geprägten Arbeitswelt, wird der Umgang mit Stress zu einer Schlüsselkompetenz. Ein ausreichendes Verständnis von Stress hilft uns, aktiv Schritte zu unternehmen, um Herausforderungen zu bewältigen und unsere Gesundheit zu schützen.

Folgende Inhalte erwarten Sie:

- Effektive Strategien zur Stressbewältigung werden vorgestellt und erarbeitet
- Eigene Frühwarnzeichen und Handlungsschritte erkennen
- Anregungen zu einem alternativen Umgang mit Stress



19.11.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr



alle Mitarbeitenden – mind. 8 bis max. 15 Personen. Der Workshop kann nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahlen stattfinden



AOK-Fachkraft: Victoria Bieber



Die Kosten für den Workshop werden von der Hochschulleitung getragen.



Im KG 2 (EG) Senatssaal

Bitten melden Sie sich bis zum 11.11.2026 verbindlich für den Kurs über Ilias an.

[Zur Anmeldung](#)