

## Workshop 2

**Heike Wehren, ZfsL Düsseldorf**

**22.09.2022, 13.00 Uhr-14.30 Uhr**

Teilnehmerzahl: 10 bis maximal 15 Personen

### **Stressbewältigung im beruflichen Umfeld**

Das Angebot hat zum Ziel, Strategien und einfache Techniken zur Stressbewältigung zu vermitteln, sie auszuprobieren und für eigene Zwecke zu adaptieren.

Es basiert auf den Achtsamkeitsüberlegungen von Jon Kabat-Zinn, verknüpft aber meditative und körperbezogene Aspekte miteinander.

Außerdem werden Mini-Übungen für den schulischen Alltag vorgestellt.