

Stress lass nach! Gelassen auch wenn's stressig wird

Mittwoch, 19. Februar 2025, 16 bis 18 Uhr

Workshop für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren.
Anmeldung erforderlich.



Jeder kennt ihn, jeder „hat“ ihn, jeder klagt über ihn. Äußerungen wie „Ich bin gestresst“ und „So ein Stress“ sind an der Tagesordnung.

In dem Workshop beschäftigen wir uns mit den Themen:

- Was ist Stress?
- Was führt zu Stress?
- Wie gehe ich damit um?
- Wie kann ich ihn umgehen?

Wenn Dein Interesse geweckt ist und Du an dem Workshop teilnehmen möchtest, melde Dich bis spätestens **31. Januar 2025** in unserem Sekretariat.

Kontakt Sekretariat

Telefon: 0721 133-5360

E-Mail: pbs@sjb.karlsruhe.de

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Veranstaltungsort

**Psychologische Beratungsstellen Ost und West
für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Otto-Sachs-Straße 6

76133 Karlsruhe