

Kassel, den 23. März 2021

## Stressmanagement: Online-Seminare im April und Mai

**Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) bietet ihr Seminar „Stressmanagement“ auch online an.**

Zwei Pilotseminare, die für SVLFG-Versicherte kostenfrei sind, finden über vier Tage an folgenden Terminen statt:

- 12.04., 19.04., 26.04., 03.05. (jeweils von 13.30 bis 17.30 Uhr)
- 28.04., 29.04., 05.05., 06.05.

Dauerhafter und unbewältigter Stress macht krank. Dieses Seminar bringt Leben und Arbeit in Balance. Inhalte des Seminars sind:

- stressbedingte Unfall- und Krankheitsrisiken vermeiden
- mit Belastungssituationen umgehen
- Stressauslöser und -reaktionen erkennen
- Techniken zur Stressminimierung erlernen
- Kraftquellen finden und in den Alltag einbauen
- Bewegungs- und Entspannungstechniken zum Stressabbau

Diese Online-Variante kann eine gute Alternative zu einem Präsenzseminar sein. Dies gilt besonders für Menschen, die ein Fortbildungsangebot von zu Hause aus bevorzugen oder die sich dem Thema erst einmal aus der Distanz nähern wollen.

Dozentin ist die Diplom-Sozialpädagogin (FH) Regina Eichinger-Schönberger von der SVLFG.



Seminar-Anmeldungen nimmt Heike Sprengel unter der Telefonnummer 0561 785-16437 sowie per Mail an [heike.sprengel@svlfg.de](mailto:heike.sprengel@svlfg.de) entgegen.

**SVLFG**

