

Covid-19 Vorabinformation:

Alle Workshops werden selbstverständlich unter den aktuellen Hygienevorschriften durchgeführt. Über die zum Zeitpunkt des Workshops geltenden Bestimmungen werden wir rechtzeitig informieren.

Workshop 5/2024:

Tschüss Stress – Was kann ich tun, wenn ich viel Stress habe?

Datum: 16. März
Wo? Präsenz-Workshop in Köln
Wann? 10 - 16 Uhr

Themen:

- Was sind die Symptome von Stress?
- Typische Stresssituationen: Wie entsteht Stress?
- Wie kann ich meinen eigenen Stress abbauen?
- Stressfaktoren erkennen und ausschalten
- Positiver und negativer Stress

Teilnehmer*in

Vor- und Nachname (Druckschrift)

Anschrift

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Mein Geburtsdatum (Feststellung der Volljährigkeit)

Ich habe eine: Hörbehinderung Sehbehinderung Körperbehinderung

Speicherung deiner Daten:

Ich benötige eine Schrift-/Gebärdendolmetschung

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zur weiteren Bearbeitung für das Projekt Workshops genutzt und gespeichert werden dürfen. Die Einwilligung in die Datenverarbeitung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

Datum

Unterschrift (eines Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen)