

Wir laden Sie herzlich  
dazu ein, an den Präventions-  
Workshops teilzunehmen



„Das stresst mich!“

Doch warum?  
Wie entsteht Stress eigentlich?  
Wie findet man einen besseren Umgang mit Stress?  
Und welche Entspannungsmöglichkeiten gibt es?

Gemeinsam versuchen wir unseren Stress zu reduzieren.

## Inhalte des Workshops

- Wie entsteht Stress?
- Stressabbau im Alltag
- Wie beeinflussen meine Gedanken meinen Stresslevel?
- Bewältigungsstrategien
- Entspannung im Alltag
- Achtsamkeit erlernen, wie kann das aussehen?

Ihre Teilnahme ist freiwillig  
und kostenfrei!

Für KundInnen des Jobcenters Düsseldorf.



Wir freuen uns auf Sie

Anmeldungen wünschenswert.

Termin

**12.06.2024**  
**10 bis ca. 12.15 Uhr**

Veranstaltungsort und  
Ansprechperson:

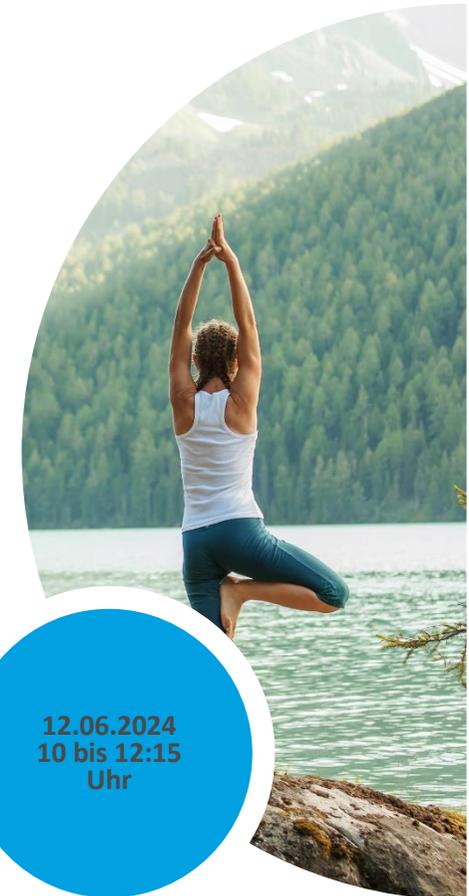
**renatec GmbH**  
Ellerkirchstraße 80  
40229 Düsseldorf

Frau Boukrara  
Tel.: 0211-22090 50  
e-mail: [boukrara@renatec.de](mailto:boukrara@renatec.de)



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

**Stressmanagement  
und Achtsamkeit**



**12.06.2024**  
**10 bis 12:15**  
**Uhr**

Projektpartner:

**renatec**  
Wege in die Arbeit

**jobcenter**  
Düsseldorf

**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit

**Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:**

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: [www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

