

03.02.11



Seminar gegen den Stress

„Stress adé – vom besseren Umgang mit Stress“ lautete der Titel einer ganztägigen Fortbildungsveranstaltung, die das Ev. Altenheim Bethesda in Kooperation mit der AOK Geschäftsstelle Borbeck für die Mitarbeiter des Altenheims veranstal-

tete. Inhaltlich wurden sowohl theoretische Grundlagen (z.B. das Erkennen von Warnsignalen oder die Durchführung individueller Stressanalysen) als auch praxisnahe und -taugliche Entspannungstechniken vorgestellt.

Foto: privat