

ask!



Training

Stress lass nach

Sind Sie oft gestresst?

Fällt es Ihnen schwer, zur Ruhe zu kommen auch wenn der Tag längst vorbei ist? Möchten Sie wissen, wie Sie Stress besser verstehen und gezielt abbauen können?

In diesem Training lernen Sie, was Stress mit Ihnen macht und wie Sie wirksam darauf reagieren können. Fachpersonen begleiten Sie dabei mit praxisnahen Tipps und erprobten Methoden. Ziel ist es, einen persönlichen Umgang mit Belastungssituationen zu entwickeln. Für mehr innere Ruhe, Klarheit und Widerstandskraft im Alltag.

Inhalte

- Stress verstehen
- Eigene Warnsignale erkennen
- Einfache Übungen für den Alltag
- Persönliche Strategien entwickeln

Für wen ist dieses Training?

Berufslernende und Kantons- und Mittelschüler:innen mit Wohnsitz oder Ausbildungsort im Kanton Aargau

Das Training dauert zweimal zwei Stunden und ist kostenlos.

Kursorte

ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf

- Herzogstrasse, 1, 5000 Aarau
- Schmiedestrasse 13, 5400 Baden

Kursdaten und weitere Informationen:
beratungsdienste.ch/stress

