



Stadt Dortmund

MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund
Michael Meinders (verantwortlich)
Friedensplatz 3, 44137 Dortmund
Telefon: +49 (0)231/ 50-2 21 34
E-Mail: pressestelle@stadtdo.de
Web: dortmund.de/presse

15.9.2023

1627. VHS-Kurs zum gesunden Stressmanagement und Abbau von dysfunktionalen Gedankenmustern

Wie kommt es, dass verschiedene Menschen in ähnlichen Situationen unterschiedlich reagieren? Warum empfindet der eine Stress und die andere nicht? Was macht Optimist*innen und Pessimist*innen aus? Wie kann man es schaffen, sich von dysfunktionalen Gedankenmustern zu befreien? Ein Vortrag der VHS Dortmund (Veranstaltungsnummer: 23-80064D, Kosten: 8 Euro) wird am Montag, 25. September, 19:30 bis 21 Uhr in der Kampstraße 47 diesen Fragen nachgehen und klären, wie ungesunder Stress entsteht und wie man mehr Gelassenheit erlangt. Dabei werden die beruflichen Stressfaktoren besonders intensiv behandelt.

Anmeldungen und weitere Informationen unter: www.vhs-dortmund.de.

Pressekontakt: Tanita Groß