



# Stresskompetenz

## Stressbewältigung für einen besseren Umgang mit herausfordernden Situationen

**Termin:** Montag, 22.07.2024  
19:00 Uhr

**Ort:** Matthias-Ehrenfried-Grundschule  
Neue Siedlung 1  
97222 Rimpar

**Referentin:** Caroline Laux, Ernährungspsychologin (ZEP),  
Gesundheitsförderung B.A.

Der Alltag mit kleinen Kindern ist neben den wunderschönen Momenten oft anstrengend und nervenzehrend: Wäscheberge, Essen kochen, Windeln wechseln, der eigene Anspruch Allen gerecht zu werden und in Erziehungsfragen allwissend zu sein. Manchmal fühlt man sich wie im Hamsterrad und scheint nur noch zu funktionieren. Neben dem Gefühl der Überforderung macht sich dann der eigenen Körper bemerkbar...

Lernen Sie verschiedenen Strategien kennen, mit denen der Alltag gelingt, ohne dass Sie auf der Strecke bleiben.

Erfahren Sie mehr über Ihre persönlichen Stressauslöser und wie Sie damit umgehen. In einer praktischen Übung erleben Sie, wie Sie mit Hilfe von Atemübungen schnell zur Ruhe kommen.

**Das Angebot ist kostenfrei, Anmeldung erforderlich!**

**Anmeldung bis 19.07.2024 über:**

**[familienstützpunkt-rimpar@awo-unterfranken.de](mailto:familienstützpunkt-rimpar@awo-unterfranken.de)**



Bezirksverband  
Unterfranken e.V.



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

**W** LANDKREIS  
WÜRZBURG