



Less Stress

Weg zu Freude und Ausgeglichenheit

Stressige Situationen lassen sich in unserem Alltag nicht vermeiden. Der Umgang mit Stress ist aber trainierbar. Coach, Trainerin und betriebliche Mentorin Nadine Lambrigger zeigt, wie der Umgang mit Stress zu einer Ressource wird.

- | | |
|------------------|---|
| 10. März | Guten von schlechtem Stress unterscheiden |
| 24. März | Stressampel richtig einsetzen |
| 7. April | Stress verstärken – Wie wirds noch schlimmer? |
| 28. April | Anti-Stress-Vision entwickeln |



Gruppenraum, Mediathek Wallis – Brig
12.15 Uhr – 12.45 Uhr, Eintritt: frei
Anmeldung erwünscht: mw-brig-kulturvermittlung@admin.vs.ch

www.mediathek.ch



Diese Bibliothek
unterstützt die
Nachhaltigkeitsziele



MEDIATHEQUE
MEDIATHEK
valais brig wallis