

Die gelassene Frau

Sicher mit Stress umgehen und
die eigenen Strategien stärken

Datum: 05.05.2026

Anmeldung bis: 21.04.2026

Zeit: 13:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Online via Zoom

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation



Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“
durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration
RLP (MFFKI).



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Stress ist ein täglicher Begleiter im Leben vieler berufstätiger Frauen. Ständige Erreichbarkeit, hohe Arbeitsbelastung oder Konflikte im Team sind häufige Auslöser und können Gesundheitsfolgen haben. Gemeinsam wollen wir darauf schauen, wie Stress entsteht und was Ihre persönlichen Stressoren sind. Dafür schauen wir auf persönliche Muster und Antreiber, um Verhaltensweisen zu erforschen und besser zu verstehen. Daraufhin wollen wir Ihre Strategien kennenlernen und weiterentwickeln, um zu ermöglichen, souveräner und gelassener auf Belastungen zu reagieren.

Dieser Online-Workshop will Raum zum Reflektieren, Inspirieren und Austauschen anbieten.

Inhalte:

- **Stress verstehen:** Die Entstehung von Stress und die eigenen Stressauslöser erkennen
- **Innere Muster erforschen:** Persönliche Reaktionsweisen und innere Antreiber bewusst machen
- **Gelassenheit fördern:** Individuelle Handlungsstrategien für einen entspannten Umgang mit Stress weiterentwickeln

Zielgruppe:

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Stefanie Heise (Prozess- Bildungsberaterin)

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises Kaiserslautern.

[Hier klicken und anmelden](#)

oder der QR-Code scannen.

