



Anmeldung und Kontakt

Die Online-Fortbildung richtet sich an Personen, die mit geflüchteten Menschen oder in Geflüchtetenunterkünften arbeiten, sowie an Interessierte.

Thematisiert werden unter anderem:

- Was ist Stress?
- Mögliche Folgeerkrankungen von Stress
- Reflektion und Stärkung eigener Ressourcen
- Resilienz und Selbstfürsorge: Tipps und Strategien
- Entspannungstechniken und Übungen

Die Fortbildung vermittelt Wissen und Orientierung, um Mitarbeitende im Umgang mit diesen Themen zu unterstützen.

Referentin: Dr. Maria Belz

Psychologische Psychotherapeutin und Mitarbeiterin im PSZ Göttingen

Teilnahmegebühr: 70€

Anmeldung über: <https://ntfn.de/fortbildung#veranstaltungen>

Die Fortbildung wird über die Plattform Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten und Informationen zur Nutzung von Zoom erhalten Sie nach der Anmeldung.

NTFN Psychosoziale Zentren gGmbH

Marienstraße 28

30171 Hannover

Tel.: 0511 - 85 64 45 - 0

E-Mail: info@ntfn.de

www.ntfn.de

ntfn

Psychosoziale Zentren gGmbH

Stressmanagement (+)

Online-Fortbildung via Zoom

Mittwoch, 04. November 2026

09:00 bis 13:00 Uhr

Im Rahmen von NTFN - Wissen+ bieten wir Fortbildungen an, die über das Angebot unserer Psychosozialen Zentren hinausgehen und einzelne Aspekte besonders vertiefen.