

VORTRAG

Angst/ Trauma- verstehen und damit umgehen lernen

Sie bekommen einen Einblick darüber wie sich Angst und Trauma entwickeln können. Es wird Ihnen Angst am Beispiel von "Prüfungsangst" dargelegt.

Im Kontext von Angst und Trauma werden verschiedene Fragen bearbeitet:

- Was passiert in mir?
- Was kann ich im Akutfall tun?

Sie erhalten Grundregeln zum Umgang und zur zukünftigen Bewältigung mit und von Angst. Es wird ausreichend Zeit eingeplant um Fragen zu stellen.

Referent: Frank Ladwig Der Küstencoach

02.07.2024

17:00 - 18:30 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum

Westerstraße 30, 1. OG
25761 Büsum

Die Teilnahme ist kostenfrei

Um Anmeldung ist erforderlich.

Bitte ausschließlich unter:

ruth.mengel@amt-buesum-
wesselburen.de



DAS GESUNDHEITZENTRUM IST EINE
EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.



**Bosch Health
Campus**

der Robert Bosch Stiftung