



<https://biz.li/2vh2>

ONLINE-VORTRAG VON VHS HANNOVER UND KLINIKUM WAHRENDORFF: "STRESS - WIE KOMME ICH RUNTER?"

Veröffentlicht am 19.02.2021 um 17:19 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Kooperation der Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover (VHS) mit dem Klinikum Wahrendorff zum Thema "Seelische Gesundheit" ist erfolgreich angelaufen. Für Montag, 8. März 2021, 19:00 bis 20:30 Uhr, steht nun der erste kostenfreie Online-Vortrag 2021 im Programm der VHS Hannover: "Stress - Wie komme ich runter?" Dozentin ist Nicole Tietje, pädagogische Mitarbeiterin/Dozentin an der APS - Akademie für Pflege und Soziales in Hannover, ein Unternehmen für Aus-, Fort- und Weiterbildung der Klinikum Wahrendorff GmbH. "Die Corona-Pandemie und insbesondere ihre Rahmenbedingungen löst bei vielen Menschen Stress aus: Ohrensausen, Druck im Kopf, angespannte Muskeln und dieses Gefühl, nicht mehr klar denken zu können. Symptome, die sich keiner wünscht und die auf Dauer krank machen", fasst Tietje zusammen. "Aber was kann man bei akutem Stress tun?" In dem Online-Vortrag beschreibt die erfahrene Dozentin, was bei Stress im Körper passiert und was chronischer Stress mit den Menschen macht. "In diesen beiden Unterrichtseinheiten kann keine therapeutische Begleitung erfolgen, aber die Teilnehmenden erhalten wertvolle Tipps und erste praktische Anleitung, wie sie ihren Stresslevel mit Soforthilfe senken und wie sie eine Art Schutzschild anlegen können, um nicht mehr so anfällig für Stress zu sein", so die Organisatoren. Nicole Tietje ist DBT- (Dialektisch-Behaviorale Therapie) Therapeutin für Sozial- und Pflegeberufe und verfügt über eine langjährige Berufserfahrung im somatischen, psychiatrischen und psychosomatischen Setting. Ihre Themenschwerpunkte bilden die Vermittlung therapeutischer Konzepte, individuelle Gesunderhaltung und -förderung sowie Achtsamkeit und soziales Kompetenztraining. Lebenslanges Lernen ist für die examinierte Krankenschwester erklärtes Programm: Sie verfügt über einen B.A. Management im Sozial- und Gesundheitswesen und ist Mediatorin sowie Coach (IHK). Anmeldungen sind direkt bei der VHS möglich, per Mail an Kompetentsein.vhs@hannover-stadt.de oder telefonisch unter 0511/16843918. Mehr Informationen gibt es im Internet unter www.vhs-hannover.de, www.wahrendorff.de und im Online-Magazin unter www.wahre-seele.de.