

Dialog-Zirkel

Der Umgang mit Stress und Bewältigungsstrategien: Wann macht Stress krank? Wie gehe ich mit stressigen Situationen um?

Datum

Montag, 21. September 2026

Zeit

14:00 bis 15:30 Uhr

Kursleitung

Lenka W. Svejda

Sozialwissenschaftlerin, lic.phil., MAS

Kosten

Freiwilliger Kostenbeitrag als Spende nach Ihren Möglichkeiten

Mitbringen

Interesse, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen

Ort

Begegnungszentrum CURA

Anmeldung

Begegnungszentrum CURA

Lukas Legrand-Strasse 22

4058 Basel

T +41 79 899 80 75

www.begegnungszentrum-cura.ch



Der Dialog-Zirkel ermöglicht thematisch fokussiert miteinander ins Gespräch zu kommen, uns auszutauschen und voneinander zu lernen.

Der Einstieg erfolgt durch einen ca. 20-minütigen fachlichen Impuls, danach wird das Thema in einem moderierten Austausch vertieft.

Eigenes Wissen, Erfahrungen und Fragen werden dialogisch verknüpft und geteilt. Der Dialog-Zirkel soll uns anregen und inspirieren. Mit neuen Erkenntnissen und Erfahrungen beenden wir unseren gemeinsamen Nachmittag.