

Türkischsprachiges

FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

20.03.2024

Mobbing – Hilfe und Unterstützung

17.04.2024

Essstörungen – Ursachen und Bewältigungsstrategien

15.05.2024

Psychosomatik – Verbindung zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit

19.06.2024

Posttraumatische Belastungsstörung

17.07.2024

Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit

18.09.2024

Motivation stärken, psychologische Gesundheit fördern

16.10.2024

Positives Denken

20.11.2024

Gewaltfreie Kommunikation in der Familie

11.12.2024

Jahresrückblick und Planung

22.01.2025

Umgang mit Ängsten und Stress

19.02.2025

Stressbewältigung durch Zeitmanagement

Gruppenleiterin:

Zeynep Süalp

Ref. Tuana Özal,

Psychologin

Holzapfelstraße 3,

80339 München

17.00 bis 18.30 Uhr

Tel.: 089/ 50 50 05

Türkischsprachiges

FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

20.03.2024

Zorbalık – Yardım ve destek

17.04.2024

Yemek bozuklukları – Nedenleri ve başa çıkma stratejileri

15.05.2024

Psikosomatik – Fiziksel ve zihinsel sađlık arasındaki bađlantı

19.06.2024

Travma sonrası stres bozukluđu

17.07.2024

Krizlerin ruh sađlığına etkileri

18.09.2024

Motivasyonu güçlendirin, psikolojik sađlığı geliştirin

16.10.2024

Olumlu düşünme

20.11.2024

Aile içinde şiddet içermeyen iletişim

20.11.2024

Aile içinde şiddet içermeyen iletişim

11.12.2024

Yılık deđerlendirme ve planlama

22.01.2025

Korkularla ve stresle başa çıkma yöntemleri

19.02.2025

Stres ve zaman yönetimi

Gruppenleiterin:

Zeynep Süalp

Ref. Tuana Özal,

Psychologin

Holzapfelstraße 3,

80339 München

17.00 bis 18.30 Uhr

Tel.: 089/ 50 50 05