

الحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية للشخص باللغة العربية

نحن ندعوكم بكل سرور لحضور الندوة الاستعلامية
"الحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية"

الإجهاد وضغوطات العمل؟ أو لأنه ينقصك عمل؟

الإجهاد و الضغوطات مع الأبناء الذين يريدون الذهاب بطريقهم الخاص

الإجهاد و الضغوطات مع الجيران؟

من أين يأتي الإجهاد لأنه يمكن ان يصيب المرء بالأمراض

يمكن أن يصيب الإنسان بأمراض قلبية

يمكن أن يصيب بالتشنجات العضلية وآلام الظهر

حول هذه النقطة نريد أن نتكلم

معلومات هامة و ابتكار الأفكار التي تعكس الحلول المتواجدة لذلك

في هذه الندوة نريد أن نتعرف على الفحوص الطبية الذي يمكنك الحصول عليها من شركات التأمين
الصحي

سيقوم الدكتور عمر شحادة بشرح كيفية إدارة الإجهاد والعناية بالنفس في المواقف العصبية
لى اسئلتكم واستفساراتكم والإجابة عليها! بعد المحاضرة سيتم الاستماع

18.00-20.00Uhr الساعة 24.10.2018 التاريخ

المكان Karl-Denk-Haus-Str.11, 45329 Essen

