

Griechischsprachiges
FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

30.03.2026

Zeitmanagement

Ref. Eirini Papadopoulou

27.04.2026

Maßnahmen gegen Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen

Ref. Despina Rapti

25.05.2026

Strategien, um Stress in der Arbeit zu reduzieren

Ref. Eirini Papadopoulou

29.06.2026

Suchtverhalten und Präventionsstrategien

Ref. Despina Rapti

27.07.2026

Selbstbewusstsein stärken

Ref. Despina Rapti

28.09.2026

Grenzen setzen und Nein sagen!

Ref. Despina Rapti

26.10.2026

Psychische Folgen nach einem Schlaganfall

Ref. Despina Rapti

30.11.2026

Gewaltfreie Kommunikation

Ref. Despina Rapti

14.12.2026

Jahresrückblick und Planung

Ref. Despina Rapti

25.01.2027

Entspannungstechniken

Ref. Despina Rapti

22.02.2027

Prävention von Mobbing

Ref. Despina Rapti

Ref.: Despina Rapti
Dipl. Psychologin
Gruppenleitung:
Eirini Papadopoulou,
Holzapfelstraße 3,
80339 München
17.30 bis 19.00 Uhr
Sprache: Griechisch
Tel.: 089/ 50 50 05

Griechischsprachiges
FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

30.03.2026

Διαχείριση χρόνου
Ref. Eirini Papadopoulou

27.04.2026

Μέτρα κατά του στιγματισμού
ψυχικών ασθενειών
Ref. Despina Rapti

25.05.2026

Στρατηγικές για τη μείωση του
άγχους στην εργασία
Ref. Eirini Papadopoulou

29.06.2026

Συμπεριφορά εθισμού και
στρατηγικές πρόληψης
Ref. Despina Rapti

27.07.2026

Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης
Ref. Despina Rapti

28.09.2026

Θέτω όρια και λέω Όχι!
Ref. Despina Rapti

26.10.2026

Ψυχικές επιπτώσεις μετά απ
εγκεφαλικό
Ref. Despina Rapti

30.11.2026

Μη βίαη επικοινωνία
Ref. Despina Rapti

14.12.2026

Ανασκόπηση έτους και
Προγραμματισμός
Ref. Despina Rapti

25.01.2027

Ασκήσεις Χαλάρωσης
Ref. Despina Rapti

22.02.2027

Πρόληψη και Μπουλινγκ
Ref. Despina Rapti

Ref.: Despina Rapti
Dipl. Psychologin
Gruppenleitung:
Eirini Papadopoulou,
Holzapfelstraße 3,
80339 München
17.30 bis 19.00 Uhr
Sprache: Griechisch
Tel.: 089/ 50 50 05