

Stressmanagement

Stressvermeidung ist im heutigen Berufsleben weitgehend unmöglich. Deshalb ist es wichtig, Stress nicht aus dem Weg zu gehen, sondern durch eine bewusste Auseinandersetzung die eigene Belastbarkeit zu erweitern und geeignete Methoden zu erlernen, um Stress abzubauen und angemessener mit Belastungsspitzen umzugehen.

Das Seminar ist alltags- und praxisnah aufgebaut und wird sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen orientieren.

Die praktische Übung steht im Vordergrund.

Inhalte:

- Stress was ist das eigentlich?
- Körperliche Stressreaktionen und die Folgen
- Eigene Stressbelastungen erkennen
- Überblick über kurzfristige und langfristige Methoden der Stressbewältigung
- Entspannungstraining
- Notfallstrategien

Referentin: Dipl. Soz. Päd. Gabriele Höll

Seminargebühr 89,- € incl. MWSt.