

Online-Seminar: Stress lass nach - Stressoren erkennen und Belastungen besser bewältigen

Wir empfinden eine Situation als stressig, wenn wir den Eindruck haben, dass unsere Ressourcen und Möglichkeiten nicht ausreichen, um diese Situation zu meistern, wenn also die Anforderungen als zu hoch empfunden werden. Damit gehen häufig Gefühle einher wie Hilflosigkeit, Ausweglosigkeit und Erstarren.

Das Online-Seminar soll eine Hilfestellung für den Einzelnen sein, um sich mit der eigenen Belastungssituation auseinanderzusetzen und für sich die wirksamsten Methoden auszuwählen mit Ziel, künftig gelassener mit belastenden Situationen umgehen zu können.

Themen

Unter Strom: Stressreaktionen und ihre Auswirkungen auf den Organismus

Maßgeschneidert: Nur wer seine Stressoren kennt, kann Stress bewältigen oder vermeiden

Ansatzpunkte: Kurzfristige Erleichterung und langfristige Veränderung

Gesundheitsförderung: Ressourcen erkennen und aktiv stärken

Teilnehmerstruktur

alle Interessierten

Dozent/-in

Margret Klimkewitz

Seminardaten

Seminarnummer
100.309/22-01

Termin
13.06.2022
09:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldeschluss
30.05.2022

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder
117,00 €

Nichtmitglieder
129,00 €