



## DURCHFÜHRUNG

Marlies Riebschläger

(Psychologin, Stress- und Entspannungstrainerin für Erwachsene und Kinder)

## ZIELE

- TeilnehmerInnen erkennen Stress und können diesen gesundheitsförderlich Bewältigung.
- TeilnehmerInnen erkennen dysfunktionaler Gedanken und Verhaltensweisen.
- TeilnehmerInnen trainieren förderliche Kognitionen.
- TeilnehmerInnen kennen und führen Bewältigungsstrategien durch.
- TeilnehmerInnen transferieren dieser Strategien in den Alltag.

## INHALT

- Definition von Stress, Stressfaktoren, Stressreaktionen, Entspannung, Entspannungsreaktion
- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung
- Zielfindung
- Stressbewältigungsstrategien (kognitiv, emotional, physiologisch)
- Entspannungstraining, Achtsamkeits- und Genusstraining
- Stärkung persönlicher Ressourcen
- Kommunikationstraining
- Zeit- und Selbstmanagement

## ZIELGRUPPE

Pädagogisches Personal, Eltern, SchülerInnen

**Hinweis:** max. Teilnehmerzahl 9

## VORAUSSETZUNGEN

ruhiger Raum ca. 30 qm, Stühle, Flipchart

## DAUER

8 Einheiten à 90 Minuten