

Selbtsicher Stress begegnen – ganzheitliche Stressbewältigung



DURCHFÜHRUNG

Sandra Simone Koch (zertifizierte Kursleiterin für Stressbewältigung)

Nur Graal Müritz und Umgebung (25km)

ZIELE

Der Präventionskurs „Selbtsicher Stress begegnen“ zeigt Ihnen, wieder ruhig zu entspannen, konzentrierter und effektiver zu arbeiten, zu denken und zu leben. Sie lernen Ihre täglichen Herausforderungen mit systematischen und effizienten Methoden zu managen. Mit dem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit Ihr Leben ein Stück lebenswerter und angenehmer zu gestalten.

INHALT

- Analyse der individuellen Stresssituation mittels Fragebogen
- typische Stressreaktionen erkennen und verändern
- Strategien zur Problembewältigung erarbeiten
- Entspannungsübungen
- individuelle Ressourcen aktivieren
- Zeit- und Selbstmanagement
- Genusstraining

Es gibt Handouts und die Möglichkeit mich noch nach dem Kurs für weitere Fragen zu kontaktieren.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen, pädagogisches Personal, Eltern

VORAUSSETZUNG

Raum mit genügend Platz, nach Möglichkeit Matten

Maximale Teilnehmerzahl 10

DAUER

10 Einheiten a 60 Minuten (10 Termine)