



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