

Umgang mit Stress im Alltag



DURCHFÜHRUNG

Mirko Sondershausen
(Diplom-Sportlehrer, Seminarleiter Stressbewältigung)

ZIELE

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen
- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit auf Grund von chronischen Stresserfahrungen

INHALT

Die TeilnehmerInnen erfahren mehr zum Thema „Stress“, erlernen und trainieren Techniken und Übungen zur Stressbewältigung durch Bewegung und Entspannung und bekommen Möglichkeiten der Einflussnahme auf Stressreaktionen durch alltagsrelevanter Techniken aufgezeigt.

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Einfluss von Stressoren auf den Körper
- Anzeichen von Überforderung
- Vier Ebenen der Stressreaktionen
- Umgang mit Belastungssituationen
- Durchführung von verschiedenen Entspannungsübungen/ -verfahren

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen

Hinweis: Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

VORAUSSETZUNGEN

Raum mit ruhiger Atmosphäre

Hinweis: Gymnastik-/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den TeilnehmerInnen selbst mitgebracht werden.

DAUER

Blockseminar/ -kurs:

8 Einheiten (à 45 Minuten) an einem Tag durchgeführt, in der Regel 9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)