

Stressbewältigung Resilienz

NEU!

Am:	25.01. - 26.01.2021
Uhrzeit:	09:00 Uhr-16:30 Uhr
Kosten:	330,00 €
Kosten f. Mitglieder:	290,00 €

Sie erhalten für diese Fortbildung
10 Fortbildungspunkte.



Kursinhalt:

- Was ist Stress?
- Was macht Stress mit mir und wie beeinflusst er mein tägliches Handeln?
- Wie erkenne ich frühzeitige Warnsignale?
- Wie kann ich dauerhaft mit Stress umgehen?

Lernziel: Ziel des Seminars ist, Stress leichter abzubauen und die positive Selbstbeeinflussung zu erhöhen. Die bekanntesten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden werden vorgestellt und praktisch eingeübt. Das Seminar besteht aus einer Vielzahl von direkt umsetzbaren Übungen. Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Kreativität werden gesteigert.



Dozentin: Anke Kröhnert-Nachtigall
Resilienztrainerin