

| Stress, und was nun? Eine Einführung | |
|---|--|
| Beginn | Nach Absprache |
| Dauer | ca. 3 Stunden |
| Teilnehmer | Mindestens 4 Personen maximal 12 Personen |
| Uhrzeit | Nach Absprache |
| Tag | Nach Absprache |
| Ort | Räumlichkeiten vor Ort |
| Ausstattung | Seminar Bestuhlung, Beamer |
| Mitzubringen | - |
| Ziele | Verbesserung des aktiven Umgangs mit alltäglichen Belastungen, Stärkung der physischen u. psycho-sozialen Ressourcen, Aufbau und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität |
| Inhalte | Informationen über Stress erhalten, Stressverlauf Individuelles Stressempfinden Eigene Wahrnehmung am Beispiel/Praxis Stress Check-up/Reflektion Entwicklung persönlicher Ansatzpunkte für Stressbewältigungsstrategien Wirkung von Entspannungsübungen Selbstmanagement Raus aus den alten Mustern Festlegen eines Handlungsschrittes |
| Methoden | Ein sehr praxisorientiertes Vorgehen, aktives Einbeziehen der Teilnehmer und kurze Theorieinputs fördert die effiziente und erfolgreiche Umsetzung des vermittelten Wissens von der Theorie in den täglichen Arbeitsablauf. |
| Kosten | pauschal 460,00 € zzgl MwSt. inkl. Handout |
| Referent | Fachkräfte mit einer staatl. anerkannten Ausbildung für diesen Bereich |
| Abrechnung | Rechnungsstellung an Auftraggeber |
| Anmeldung | Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intranet, oder ▪ Gesundheitsbeauftragter, oder ▪ Eingangsbereich Empfang |