Wege aus dem Stress

Inhalt

Verfahren zum gesundheitsgerechteren Umgang mit Stressbelastungen erlernen wollen. In der Fortbildung werden theoretische Inhalte zum Stressgeschehen und praktische Übungen zur Stressbewältigung vermittelt.

Themenschwerpunkte dieser Veranstaltung sind:

- Informationen zu Stress, Stressoren und Biologie der Stressreaktion
- Analyse der stressauslösenden Situationen
- Strategien zur Veränderung dysfunktionaler Gedanken
- Achtsamkeitsübungen und Entspannung
- Stärkung der persönlichen Ressourcen

Die Fortbildung bietet Raum sich durch Gruppendiskussionen, Selbstreflexionen und Übungen vertieft mit dem individuellen Stresserleben auseinanderzusetzen und neue Verhaltensweisen und Bewältigungsstrategien zu erlernen.

Dauer 8 Stunden

Anmeldung über unser digitales Anmeldeformular

Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Recklinghausen
Am Erlenkamp 18 / 45657 Recklinghausen / Tel. 02361- 53 5050 / schulberatung@kreis-re.de