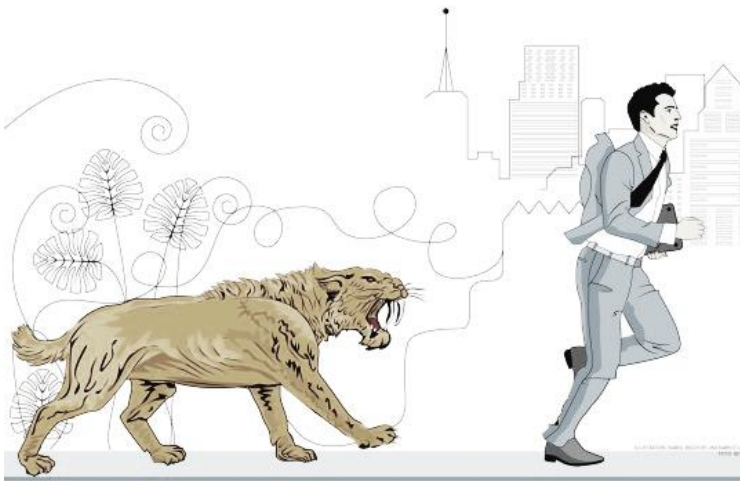


STRESS-WORKSHOP



STRESS LASS NACH!

In diesem Workshop wird der komplexe Begriff „Stress“ erklärt und verschiedene Ansätze gesucht, sein individuelles Stressempfinden zu regulieren. Grundlage ist dabei das Prinzip der multimodalen Stressbewältigung von Kaluza.

Inhalte:

- Infos zur Stressentstehung, Stresstypen, Folgen von chronischem Stress
- Übungen zur Analyse und der Verbesserung des eigenen Umgangs mit Stress (Fragebögen, Handouts, Diskussion)
- Praxis: Durchführung kurzer Entspannungsübungen für den Alltag (20-30min)

Schulungsmaterial inklusive: Schulungsmappe mit Informationsmaterialien zu allen behandelten Inhalten

Dauer: 2 – 4 Stunden

Teilnehmerzahl: max. 20

Kosten: Auf Anfrage

Kontakt: Ina Amelung – 0176/30 74 74 38 – info@ina-amelung.de