



INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

2blickwinkel

Ansprechpartner im Netzwerk:
Uwe Bernhardt
Grülingsstr. 10
66113 Saarbrücken

Tel.: 0681 - 95906638
Mail: kontakt@2-blickwinkel.de
www.2-blickwinkel.de

Fit for Stress!

FÜR

Beschäftigte mit psychischer Belastung

WOZU

Die Teilnehmer sollen lernen, psychosoziale Belastungen zu vermeiden, Stress im Alltag und Beruf besser zu bewältigen, die Vorteile körperlicher Aktivitäten erkennen, sowie Stress positiv zu nutzen.

INHALTE

- Individuelle Stressanalyse
- A-B-C Modell
- Stressreaktionen
- Mentale Techniken / Körperliche Strategien
- Stressprävention
- Kurzfristige und langfristige Stressbewältigungsstrategien
- Stress - food
- Persönliches Stressprofil
- Aktivpausen und Bewegungsangebote
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Dampf ablassen.....aber wie?

DAUER / TERMIN:

1-3 Tage, auch separat als Basis und Vertiefungsseminar möglich

TEILNEHMER:

Das Angebot richtet sich an eine Teilnehmerzahl zwischen 12 und 16 Personen.

REFERENTEN:

- Eva Herzog- Schüler

UNSER ANGEBOT:

- Preis auf Anfrage.
- Seminardokumentation.