

Fb-Nr. 8

Stress - Ein Begleiter in Beruf und Alltag

Termin:	23.03.2021
Beginn:	14 Uhr
Dauer:	3 UE
Kursgebühr pro Teilnehmer:	75,00 €

Zielsetzung:

Stress - was ist das eigentlich?

Würze des Lebens oder gefährliche Zivilisationsplage?

Vielen Menschen ist nicht klar, dass sie Stressprävention betreiben können. Sie leben in der Annahme, dem Berufs- und Alltagsstress wehrlos ausgesetzt zu sein. Dem ist jedoch zum Glück nicht so.

Inhalte:

- Was ist Stress?
- Stressoren
- Folgen von Stress
- Warnsignale
- Säulen der Stressbewältigung
- Entspannungstechniken