

STRESSMANAGEMENT – PRÄVENTIVE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Fortbildungsinhalte:

- Stress, „die Würze des Lebens“
- Stressformen und Stressentstehung
- Selbst- und Fremdeinschätzung im Umgang mit Stress
- Kennenlernen von Präventivtechniken auf
 - o Muskuläre
 - o Vegetativer
 - o Emotionaler
 - o Kognitiver

Ebene, in Theorie und Praxis.

Referentin:

DGKP Angelika Stanzer

Umfang:

2 Tage (16h)

Kurstage jeweils 08:30 – 17:00 Uhr

Ort:

Wohnzimmer Leibnitz

Grazergasse 2

A-8430 Leibnitz

oder an einem Standort lt. Vereinbarung (nur bei entsprechender Teilnehmer*innen*zahl)

Planung und Koordination:

DGKP Angelika Stanzer

Teilnehmerzahl:

mind. 6 - max. 10 Personen

