

Nr. 9.01 Ruhepunkte finden – Hilfen gegen Stress

- Zielgruppe:** MitarbeiterInnen, die lernen möchten, produktiver mit Stress umzugehen
- Seminarziel:** Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und im Alltag gerecht werden zu können, sind ausreichend Energie und die Fähigkeit, sich zu entspannen eine wichtige Voraussetzung. Sie können in diesem Kurs Möglichkeiten kennen lernen, aktiv etwas für Ihre Entspannung zu tun und mit Stress konstruktiver und gelassener umzugehen. Gezielt Ruhepunkte zu setzen und Entspannungspausen einzulegen eröffnet einen Zugang zu den inneren Ressourcen.
- Seminarinhalt:**
- Allgemeine Informationen zu einem besseren Stressmanagement
 - Stressanalyse und Erarbeiten von Strategien, wie Stresssituationen im Alltag besser bewältigt werden können
 - Kennenlernen und praktische Einübung von leicht einzusetzenden Entspannungs- und Aktiv-Pausen-Übungen, um den persönlichen Zugang zur Entspannung zu erweitern
- Methode:** Theoretische Inputs, Entspannungs- und Aktiv-Pausen-Übungen, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch wechseln sich ab.
- Referentin:** Hedi Blumer, Pädagogin M.A.
Leiterin der Abteilung Zentrale Studienberatung und Studieninformation
- Stornoregelung:** Bitte beachten Sie, dass bei Absage Ihrer Teilnahme an diesem Kurs weniger als 15 Werktage vor Kursbeginn eine Stornogebühr in Höhe von 20,00 € erhoben wird (siehe Seite 11).

Termin	Uhrzeit	Ort	Teilnehmerzahl
05.05.2010	09.00 – 16.30 Uhr	Wissenschaftliche Weiterbildung, Bergheimer Str. 58, Gebäude 4311	8 – 12