



StressKIT

StressKompetenz Individuell & in Teams

Vorträge
Seminare & Workshops
Individuelles Stressmanagement

Stressmanagement für alle Personengruppen – Vortrag (60 min) –

Inhalte

Was stresst uns?

Was ist Stress eigentlich?

Körperliche, gedankliche und Verhaltensbezogene Reaktionen bei Stress

Auswirkungen von Stress auf die psychische und physische Gesundheit

Stressbewältigung auf unterschiedlichen Ebenen

Problembezogene, gedankliche und erholungsbezogene Strategien der Stressbewältigung

Ziele

Zuhörerinnen und Zuhörer...

- kennen die Konzepte Stressoren, Stressreaktion und stressbezogene Bewertung
- kennen die Gefahren von Stress für die eigene Gesundheit
- verstehen, dass sie Stress nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern ihre Situation beeinflussen können
- wissen, dass es unterschiedliche Ebenen der Stressbewältigung gibt
- kennen problembezogene, gedankliche und erholungsbezogene Strategien zur Stressbewältigung

 www.stresskit.de

 info@stresskit.de

 01520 - 4250842