Stressprävention & Stressabbau

Stress gilt als grundlegender Bestandteil unseres Alltagslebens. Befinden wir uns jedoch über einen längeren Zeitraum hinweg in einem Stresszustand, kann dies negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben.

Bereits vor Beginn der COVID-19-Pandemie erklärte die WHO Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Wie nun zahlreiche Studien zeigen, verstärkt die Corona-Pandemie Stress- und Angstdynamiken nochmals erheblich.

Für eine erfolgreiche und gesunde Stressbewältigung benötigen wir daher entsprechende **Coping- bzw. Bewältigungs-Strategien** .

Im Rahmen dieser Seminarreihe erhalten Sie konkrete Anregungen, wie Sie Stressoren rechtzeitig erkennen und entsprechende Gegenmaßnahmen entwickeln können.
Ziel ist es, einen guten Umgang mit den vielfältigen alltäglichen Herausforderungen zu bekommen und das Wohlbefinden aktiv zu steigern.

Stressoren frühzeitig erkennen und verändern Förderung der Gesundheit Aufmerksamkeit auf das Wesentliche Kreativer Umgang mit Herausforderungen Selbst-Bewusstsein stärken Achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen Mehr Gelassenheit im Alltag Achtsame Entschleunigung

- Nachhaltiges Wohlbefinden

Die Seminare sind nicht aufbauend und können daher unabhängig voneinander besucht werden.

Termine & Themen:

- 02.03.2024: ***Selbst-Fürsorge entwickeln*** – ? weitere Informationen **HIER**
- 25.04.2024: ***Selbst-Fürsorge entwickeln*** – ? weitere Informationen **HIER**