

Fort- und Weiterbildung

	Stress, und was nun? Einführungsseminar
Beginn	Nach Absprache
Dauer	ca. 3 Stunden
Teilnehmer	Mindestens 4 Personen maximal 12 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Seminar Bestuhlung, Beamer
Mitzubringen	-
Ziele	Verbesserung des aktiven Umgangs mit alltäglichen Belastungen, Stärkung der physischen u. psycho-sozialen Ressourcen, Aufbau und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität
Inhalte	Informationen über Stress erhalten, Stressverlauf Individuelles Stressempfinden Eigene Wahrnehmung am Beispiel/Praxis Stress Check-up/Reflektion Entwicklung persönlicher Ansatzpunkte für Stressbewältigungsstrategien Wirkung von Entspannungsübungen Selbstmanagement Raus aus den alten Mustern Festlegen eines Handlungsschrittes
Methoden	Ein sehr praxisorientiertes Vorgehen, aktives Einbeziehen der Teilnehmer und kurze Theorieinputs fördert die effiziente und erfolgreiche Umsetzung des vermittelten Wissens von der Theorie in den täglichen Arbeitsablauf.
Kosten	pauschal 624,00 € zzgl. MwSt inkl. Arbeitsmaterial
Referent	Fachkräfte mit einer staatl. anerkannten Ausbildung für diesen Bereich
Abrechnung	Rechnungsstellung an Auftraggeber
Anmeldung	Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intranet, oder ▪ Gesundheitsbeauftragter, oder ▪ Eingangsbereich Empfang