

Datum: am 18.07.2020 um 14:00

Titel: Workshop: Stress verstehen und bewältigen

Gemeinsam mit movente führen wir wieder einen spannenden Workshop zum Thema "Stress verstehen und bewältigen" durch.

Ziele des Workshops:

- Einblicke in das eigene Stressgeschehen erhalten
- Neue Stressbewältigungsstrategien dazugewinnen
- Mit alltäglichen Belastungen flexibel und situationsadäquat umgehen

Inhalte und (Mehr)Wert des Workshops:

Ich gerate in Stress, wenn...

- Welche Bedingungen bzw. welche Situationen setzen mich unter
- Stress? Und warum?
- Wie kann ich die Entstehung von Stress verhindern (Instrumentelles Stressmanagement)

Wenn ich im Stress bin, dann...

- Wie reagiere ich auf Stresssituationen? Was denke oder sage ich? Wie verhalte ich mich?
- Ist mein Stresslevel noch gesund oder macht mich der Stress krank?
- Wie kann ich Stress abbauen und mich regenerieren? (Regeneratives Stressmanagement)

-

Ich setze mich selbst unter Stress, indem...

- Welchen Anteil haben meine subjektiven Wahrnehmungs- und
- Bewertungsprozesse am Stressgeschehen?
- Was ist meine persönliche "Messlatte" (Antreiber)?
- Wie kann ich meine persönliche Messlatte tiefer legen und meine
- Antreiber entschärfen? (Mentales Stressmanagement)

Die 4-A-Strategie als Notfallplan in akuten Anforderungssituationen

movente Trainer: Lisa Meyer

Forum Kultur- und Kreativwirtschaft

- Master in Klinischer Psychologie und Neuropsychologie
- Stressmanagement Trainerin

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung über diese Seite!

Teilnehmeranzahl: max. 12 Personen

Kosten:

Bei Anmeldungen später als 14 Tage vor Kursbeginn oder Zahlung am Kursort: 80 Euro (Vereinsmitglieder 40 Euro)

Schnell sein lohnt sich! Bei Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn gelten 10% Early Bird Rabatt.

Achtung: Am Kursort kann nur per EC-Karte oder Kreditkarte bezahlt werden. Barzahlungen können leider nicht entgegengenommen werden.

Eine gemeinsame Veranstaltung vom Forum Kreativwirtschaft e.V. und dem Clustermanagement der Stadt Regensburg.
