

Stress, lass nach!

Ihr persönlicher Weg zur Stressbewältigung

Datum: 02.09.2019, 10:30 Uhr bis 04.09.2019, 13:30 Uhr

Fachbereichsnummer: 19-502G5-BU
Fachbereichsleitung: Markus Toppmöller
Seminarleitung: Markus Toppmöller

Programm

Montag, 02.09.19

10.30 Uhr		Ankommen bei Stehkafee
11.00-12.30 Uhr	2	Begrüßung, Einführung, Programmbesprechung, Vorstellung; Einführung in das Schwerpunktthema: Stress – Was ist das eigentlich?
15.00-16.30 Uhr	2	Meine Kompetenzen zur Stressbewältigung; Formulierung von Zielen und Befürchtungen
17.00-18.00 Uhr	1	Macht Denken Stress? – Eine Einführung
19.00-19.45 Uhr	1	Einführung in die Methode der Progressiven Muskelrelaxation

Dienstag, 03.09.19

09.00-10.30 Uhr	2	Übungen zur Progressiven Muskelrelaxation; Meine persönlichen Stressoren
11.00-12.30 Uhr	2	Anleitung zur Selbstbeobachtung in Belastungssituationen und -reaktionen
15.00-16.30 Uhr	2	Verankern von förderlichen Einstellungen; Richtiges Erholen im Alltag
17.00-18.00 Uhr	1	Vorstellung von Entspannungsübungen für den Akutfall
19.00-19.45 Uhr	1	Übungen zur Progressiven Muskelrelaxation

Mittwoch, 04.09.19

09.00-10.30 Uhr	2	Einüben von Entspannungsübungen für den Akutfall; Übungen zur Progressiven Muskelrelaxation
11.00-12.30 Uhr	2	Bezug zum Berufs- und Lebensalltag; Zusammenfassung konkreter Handlungsschritte; Seminarauswertung