

Stress- und Selbstmanagement

Sich selbst besser kennenlernen und verstehen, um sich selbst besser managen zu können

Ziele

- Erlernen von Präventivmaßnahmen und Entspannungsmethoden
- Sachgerechte Information (Verständnisförderung)
- Verbesserte Wahrnehmung und Achtsamkeit
- Veränderung von Denk-, Gefühls und Handlungsmustern
- Aktivierung vorhandener und Erschließung neuer Ressourcen
- Steigerung der Zufriedenheit und Lebensqualität

Inhalte

- Angst vs. Stress
- Entstehung & Konsequenzen
- Gedanken-Gefühle-Verhalten
- Umgang mit neg. Gefühlen
- Wahrnehmung u. Benennung von Gefühlen
- Bewertung & Selbstgespräche
- Glücksfindung
- Dankbarkeit & Vergleiche
- Umgang mit Fehler & Rückschläge
- Rollentausch
- Entkatastrophisierung
- Gedankenstopp & Kognitive Umstrukturierung
- Motivatioren des Lebens
- Ziele & Maßnahmenplan
- Glaubenssätze erkennen & verändern
- EU-Stress
- Analyse innen & außen
- Atemtraining
- Entspannungspunkte
- Grounding & Centering

Maßnahmen

- Verständnisförderung durch theoretisches Wissen
- Selbsterfahrung und Festigung durch Übungen

Kursdauer: 2 Tage (12 Stunden)

Kursort: Linz, Landstraße 79

Samstag: 10.00-16.30 Uhr

Sonntag: 10.00-15.30 Uhr

Kosten: 159 € pro Person

Teilnehmer: min. 8, max. 15 Teilnehmer

Anmeldung: sabrina.fleisch@gmx.at

**Kostenlose Stornierung bis zu 14 Tagen vor Kursbeginn, andernfalls 50 % Stornogebühr*

„Bring a friend“ – Nimm einen Freund mit und zahle -10 %
