

Stress? Damit kann ich umgehen!

Echte Hilfe & Strategien für (fast) alle Probleme

Workshop

Beschreibung

Leistungsgesellschaft = Stressgesellschaft?! Psychische Erkrankungen stellten im Jahr 2012 erstmals die zweithäufigste Krankheitsursache dar. Oft brennen hochmotivierte Berufseinsteiger und Führungskräfte aus! Als Ursachen können einerseits erhebliche Veränderungen in den Arbeits- und Lebensverhältnissen genannt werden. Andererseits haben die wenigsten Wissen und wirkungsvolle Strategien im Umgang mit Stress. Erlernen Sie Grundlagen, sowie wissenschaftlich fundierte, praxiserprobte Strategien, damit Sie im Studium und Beruf von mehr Gelassenheit, Entspannung, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität profitieren können.

Zeitungsumfang: Anwesenheitspflicht + Selbststudium in Form einer Hausarbeit zwischen den Kursterminen

Ziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops können:

- Grundlagen des Stressmanagements und der Resilienz erklären
- die eigenen Stressauslöser identifizieren und geeignete Lösungen erarbeiten
- die eigenen inneren Lebensgebote analysieren und Gegenstrategien entwickeln
- Zusammenhänge des vegetativen Nervensystems und Stress wiedergeben
- eigene Erfahrungen mit unterschiedlichen Tiefenentspannungsmethoden machen
- Methoden zur Linderung im akuten Stress nützen

Organisatorisches

Termin/e:	am Samstag, 13. April 2019	Beginn: 10:00 Uhr	Ende: 17:00 Uhr
	am Samstag, 4. Mai 2019	Beginn: 10:00 Uhr	Ende: 17:00 Uhr

Ort: Raum 1 / 311
Zielgruppe: Studierende
Seminarleitung: Silvia Balaban

Anmeldung

Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 07. April 2019 über LSF an, unter:
<https://www.hft-stuttgart.de/Einrichtungen/Didaktikzentrum/Studierende/StudiumIntegrale/>

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.