



Stress abbauen, Entspannung fördern, Genussmomente im Alltag einbauen

INHALTE

- Einführung und Austausch: Was ist Stress und wie entsteht Stress im Alltag?
- Welche gesundheitlichen Folgen hat akuter und chronischer Stress?
- Wie kann ich meine eigenen Stressauslöser und stressverschärfenden Denkmuster erkennen?
- Was kann ich tun, um Entspannung im Alltag zu fördern und Stress abzubauen?
- Wie kann ich bewusste Genussmomente in den Alltag integrieren und mein Wohlbefinden dauerhaft steigern?

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER

- Die Teilnehmer verstehen, wie Stress entsteht und welchen Einfluss Stress auf die Gesundheit hat
- Die Teilnehmer können eigene Stressauslöser und Stressverstärker erkennen und wissen, wie sie mit ihnen umgehen
- Sie lernen, wie sie Entspannung nachhaltig fördern und Stress abbauen
- Sie wissen, wie sie Genussmomente in ihren Alltag integrieren

RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: 6-16

Methoden: Impulsvorträge, Selbstreflexion, Gruppenübungen, Planung nächster Schritte

Ort der Veranstaltung: Zoom

Datum: Sa, 30.11.2024, 10-14:00 Uhr



Referentin:
Maïke Schwier

BS Life Coach, MA Positive Psychologie (i.A.), Autorin, Hochschuldozentin

Website:
www.maikeschwier-coaching.com