

Gelassen(er) durch stressige Zeiten

Ein Kompaktkurs zur Stärkung der Stresskompetenz

03. Februar 2024 + 04. Februar 2024
09:00 Uhr - 13:30 Uhr

Inhalte - worauf Sie neugierig sein können

- **Mein Stresstyp:** Was stresst mich? Was stärkt mich?
- **Keine Zeit!** Impulse aus dem Selbst- und Zeitmanagement
- **Ich und die anderen:** Die Rolle des sozialen Umfelds
- **Kopfsache:** Stressverstärker und mentale Unterstützer
- **Alltagserholung:** Von Essen, Bewegung und gesundem Schlaf
- **Endlich runterkommen:** Übungen zur Entspannung

Format

Der zweitägige Workshop wird **digital** stattfinden. Nach der Anmeldung wird der Einladungslink zur Verfügung gestellt.

Gebühren & Anmeldung

Die Teilnahme am Kurs kostet **pro Person 110 Euro**. Für **Studierende** gilt eine reduzierte Gebühr von **85 Euro**. **DAGeSp-Absolvent*innen** zahlen **75 Euro** für den Kurs (unabhängig davon, ob studierend oder berufstätig).

Für eine Anmeldung senden Sie bitte das **Anmeldeformular per Mail** an info@dagesp.de

Wer kann mitmachen?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine **erhöhte Stressbelastung** haben und die eine Technik erlernen wollen, um diese **Belastung zu reduzieren** und ihre **Entspannungsfähigkeit zu verbessern**.

Dieser Kurs ist **keine therapeutische Maßnahme**. Bei psychischen Vorerkrankungen sollte vorab Rücksprache zur Teilnahme mit dem*der behandelnden Ärzt*in gehalten werden.