

## Stressbewältigung

Gibt es ein Leben ohne Stress? Wohl kaum. Mit Sicherheit gibt es aber kein Leben ohne Stressoren: und da gibt es Stressoren von außen und von innen, die das Leben manchmal recht schwer machen.

Dieses Seminar besteht aus mehreren Elementen: Zunächst ein Test über die individuelle Stressbewältigungskompetenz, dann folgt eine Vorstellung und Einschätzung einer persönlichen Antreiber-Dynamik (z. B. "Mach ´s anderen Recht!"), die Erarbeitung von Erlaubnissen als Instrument der Gegensteuerung.

Die Einladung, mit diesen neuen Instrumenten Erfahrungen zu machen, sie ins Forum als Feedback-Übung einzustellen und auf diesem Wege tutorielle Unterstützung zu erhalten, ist eine weiterführende, Internet gestützte on Weiterbildung:

Zur weiteren Ergebnissicherung und Nachhaltigkeit der erarbeiteten Schritte kann dieses Seminar als Blended-Learning-Seminar, d.h. mittels online unterstütztem Reflexionsaustausch mit zusätzlichen Inputs über einen Zeitraum von 4 Wochen fortgeführt werden.

Es erfolgt selbstverständlich eine Einführung in diese Internet gestützte Art des Lernens und Arbeitens.

Seminarumfang:

1 Präsenztage mit vielen, kleinen, praktischen Übungseinheiten oder

1 Präsenztage mit ergänzenden und weiterführenden Online-Inputs und Reflexionen über 4 Wochen (= Blended-Learning-Seminarform).

[zur Lernplattform](#)

[zur Seminarübersicht](#)