

# 0603 In der Ruhe liegt die Kraft - Stress erkennen und bewältigen

In diesem Seminar lernen Sie frühe Anzeichen von Stress zu erkennen und gegenzusteuern. Außerdem werden Sie Ihre persönlichen Stressoren entlarven und Strategien entwickeln, wie Sie damit umgehen können. Mittels Körper-, Atem-, und Mentalübungen erlernen sie ein ganzheitliches Konzept, wie sie sich in einen Zustand tiefster Ruhe versetzen können.

## Die Zielgruppe:

Alle Interessierten, die lernen möchten, mit inneren und äußeren Stressoren besser umzugehen und sich mehr Ruhe wünschen.

## Die Inhalte:

- Was ist Stress? Innere + äußere Stressoren
- Was Stress mit unsere Gehirnleistung zu tun hat
- Einflussbereich – Was kann ich ändern, was nicht?
- 4 Säulen der Work-Life Balance
- Körperübungen & Atemübungen
- Mentaltechniken

## Die Lernziele:

- Frühzeichen von Stress erkennen und gegensteuern
- Welcher Stress-Typ bin ich?
- Typgerechte Stressreduktion: Erarbeiten von individuellen Ressourcen
- Resilienz: Was stärkt mich?
- Körperwahrnehmung schulen

## Die Trainerin:

Bettina Weißensteiner, BA

Dipl. Personal & Health Trainerin, Dipl. Yogalehrerin & Dipl. Lebens- und Sozialberaterin i.A. u. Supervision



Kursbuchung und weitere Details unter **0603** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)