

Workshop 5

Delia Nixdorf, ZfsL Oberhausen

„Stark im Stress - Selbstfürsorge in widrigen Zeiten - eigene Ressourcen stärken“

18.03.2021, 15.00 Uhr-16.30 Uhr

Das Training "Stark im Stress" ist ein Training für den selbstfürsorglichen Umgang mit sich selbst - besonders in stressigen Situationen.

Aus dem mehrtägigen Gesamttraining „SiS“ erfahren Sie, an welchen „Stellschrauben“ Sie Einfluss auf Stresserleben haben. Wir erproben Einheiten aus dem Training zu "Entspannung und Achtsamkeit" und "Regenerationsfähigkeit stärken“. Alle Übungen können Sie für den Alltag nutzen.

Grundlage des Trainings ist das von Marcus Eckert & Torsten Tarnowski entwickelte Trainingsmanual zum Programm "Stark im Stress" (Institut für Lerngesundheit Lüneburg).