

Denise Kloska ist seit 2007 als selbständige akademische psychosoziale Gesundheitstrainerin tätig und arbeitet nach dem Motto: „*Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muss.*“ Mit großer Leidenschaft für präventive Gesundheitsförderung begleitet sie Menschen und Unternehmen in den Bereichen gesundes Arbeiten, Resilienztraining und Selbstmanagement. Besonders wichtig ist ihr, alltagstaugliche und praxisnahe Methoden zu vermitteln, die zu einem gesünderen und entspannteren Leben führen.

Den Stress im Griff

Wege zu einem gelassenen Arbeitsalltag

Zielgruppe: DGKP, PFA, PA, Sozialbetreuungsberufe

Ziele

Die Fortbildungsteilnehmerinnen bzw. Fortbildungsteilnehmer

- erhalten einen Überblick über die wissenschaftlichen Grundlagen des physischen und psychischen Stressgeschehens
- reflektieren und analysieren ihr persönliches Stressverhalten
- erfahren unterschiedliche Wege zur Belastungsbewältigung unter Berücksichtigung der persönlichen körperlichen und seelischen Ressourcen

Inhalte

- Stress-was ist da eigentlich?
- Testen Sie Ihr persönliches Stressverhalten
- Wie uns die „inneren Antreiber“ in Stress versetzen
- Stresssituationen erkennen, annehmen und verändern
- Wirksame Entspannungs- und Lockerungsübungen

Methoden

- Theorie-Kurzvorträge
- Interaktives Erarbeiten von Lösungsmodellen anhand von Fallbeispielen der Fortbildungsteilnehmerinnen bzw. -teilnehmer
- Persönlichkeitstests
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Praxisnahe Übungen für den Berufsalltag

Bitte bringen Sie eine Yogamatte oder Decke mit – bequeme Kleidung wird empfohlen!