

Stress und Zeitmanagement



Mag. a. Maria Angerer-Bunghardt

Kindergartenpädagogin, Musiktherapeutin, Krisencoach für Kinder und Jugendliche, Integrative Atem- und Körperarbeit, Struktur- und Systemaufstellungen, spirituelle Verkörperungsarbeit

Kontaktdaten:

Tel: 0650 755 67 68
E-Mail: mangerer1@gmx.at



Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Stress ist ein Hauptmerkmal der modernen Gesellschaft. Subjektiv empfinden viele von uns den Alltag als kräftezehrend und anstrengend. In diesem Workshop soll durch theoretische Inputs erklärt werden, wie Stress in uns entsteht und wirkt. Darüber hinaus wird in kurzen praktischen Übungen dem Stress in uns entgegengewirkt und mit Tipps für den Alltag abgerundet. Für eine stressfreie Zeit ☺. Für uns.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Burnoutprävention
- Theoretisches Verständnis für Stressfaktoren und das Entstehen von Stress entwickeln
- Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Erkennen eigener Muster und Verhaltensweisen, die zu Stress führen
- Bewusstseinsentwicklung für neue Techniken und Methoden zur Stressreduktion
- Entspannungstraining

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Kindergartenpädagoginnen

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Theoretischer Input zum Thema Stress, Stressentwicklung, Funktionsweise unseres Nervensystems und den Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Wir experimentieren mit Entspannungstechniken und kurzen Übungen, die helfen, den Stress im Alltag, in uns, zu minimieren.

Welches Equipment wird benötigt?

Sessel und Schreibutensilien

Matten und Decken für jede/n Teilnehmer*in

Trinkflasche

Bequeme Kleidung

