WS HEALTH COACH

„Nicht die Dinge, die sich ereignen,
machen uns zu schaffen,
sondern die Art und Weise,
wie wir die Dinge wahrnehmen.“ Ellis 1993

Und hier setzen wir an: Erst verstehen,
dann beobachten lernen
und schließlich handeln.

Hintergrund

- Aktuelle Stresstheorien und Modelle
- Begriffsdefinition

Bewältigungsstrategien…

im multimodalen Stressmanagement

- Instrumentelles Stressmanagement
- Kognitives Stressmanagement
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement

Stressreaktionen

- Neurobiologische Grundlagen der Stressreaktionen
- Physiologische Auswirkung kurzfristiger und anhaltender Stressbelastung
- Burnout-Syndrom: Folge andauernder Stressbelastung

WS HEALTH COACH

Methoden zur Stresskompetenzentwicklung

- Ressourcen der Persönlichkeit
- Kognitiv-emotionale Bewertungsmuster
- Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien
- Spannungsregulation
- Stressabbau durch Bewegung – Quick Wins

8 Termine à 90 min. oder 10 à 60 min.

Beobachtungsphase (2 Wochen)
Lern- und Übungsphase (4-6 Wochen)
Festigungsphase (2 Wochen)
Kosten: € 2.400 pro Kursserie (für bis zu 10 TN)

Zertifiziertes Lehrgangskonzept der AHAB Akademie + Sporthochschule Potsdam