

VeDaB-Flyer

Online, Online-Veranstaltung - Andere

KLG.0223.002W Gesundheit - Resilienz stärken - Modul 4: Umgang mit persönlichen Stressverstärkern

4-Modulige Veranstaltungsreihe "Gesundheit - Resilienz stärken"

Modul 4: Umgang mit persönlichen Stressverstärkern

Den letzten Teil der Veranstaltungsreihe widmen wir dem Umgang mit stressverschärfenden Einstellungen. Diese nehmen einen enormen Einfluss auf unser Stresserleben: Während von einem Stressor erstmal nur ein Reiz ausgeht, sind es dann unsere ganz persönlichen Stressverstärker, die eine intensive Stressreaktion bei uns auslösen.

Zu ihnen zählen persönliche Einstellungen, Motive, Vorerfahrungen, Bewertungen und Ansprüche an einen selbst.

In diesem Workshop erstellen Sie Ihr persönliches Stressverstärkerprofil und erarbeiten für sich mögliche "Gegenregulationen" über die Stellschrauben Körper, Gedanken und Verhalten. Dabei wird es jedoch nicht darum gehen nun ins andere Extrem zu verfallen, sondern für sich ein gesundes förderliches Gegengewicht zu entwickeln. Denn unsere persönlichen Stressverstärker beinhalten ja durchaus positive Aspekte.

Referentin:

Laura Jordaan, Sozial- und Organisationspsychologin,
Trainerin und Systemischer Coach

<https://laurajordaan.com/>

Hier finden Sie die weiteren Module der Veranstaltungsreihe Gesundheit - Resilienz stärken

- Modul 1: Auftaktveranstaltung Achtsamkeit und Entspannung

20.09.2022 - <https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=131714>

- Modul 2: Glück und Wohlbefinden

18.11.2022 - <https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=131715>

- Modul 3: Regeneration und Umgang mit Grübelgedanken

14.12.2022 -

<https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=131716>

Wichtige Hinweise:

Bitte beachten Sie, dass Sie mit Ihrer Anmeldung zu dieser Veranstaltung die "Bedingungen für die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen des Kompetenzzentrums für regionale Lehrkräftefortbildung der Leuphana Universität Lüneburg" akzeptieren. Sie finden die Teilnahmebedingungen unter:

http://www.leuphana.de/fileadmin/user_upload/fakultaet1/lehrerfortbildung/files/Teilnahmebedingungen

Bitte melden Sie sich bis zum Meldeschluss zu diesem Online-Seminar an. Nach dem Meldeschluss erhalten Sie per Mail eine Einladung mit dem Link sowie den entsprechenden Zugangsdaten. Diese Daten dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden! Bitte kontrollieren Sie noch einmal die in der VeDaB hinterlegte E-Mail-Adresse, damit die Daten Sie auch erreichen.

Bitte beachten Sie insbesondere die Bedingungen für einen Rücktritt von der Veranstaltung:

Rücktritt

Ein Rücktritt ist bis zu dem in der Veranstaltungsankündigung genannten regulären Meldeschluss möglich und erfolgt per E-Mail an das Kompetenzzentrum für regionale Lehrkräftefortbildung: komze@leuphana.de

Für die gemeldete Person kann im Falle der Verhinderung eine geeignete Ersatzperson mit allen erforderlichen Daten benannt werden. Die Änderung ist dem Kompetenzzentrum für regionale Lehrkräftefortbildung per E-Mail mitzuteilen.

Schlagworte: Regeneration

Zielsetzung:

Kennenlernen eigener Stressverstärker sowie Umgangsmöglichkeiten über die Stellschrauben Körper, Gedanken und Verhalten

Adressaten: (max. 14) Das Angebot richtet sich an das gesamte Personal aller Schulformen. - Weiteres entnehmen Sie bitte den Teilnahmebedingungen.

Tagungsort: , ONLINE-Veranstaltung

Kooperationspartner:

Partner:

Mitveranstalter:

Sponsor:

Zeitraum: 13.01.2023 (09:00 Uhr - 12:00 Uhr)

Leitung: Laura Jordaan

Anmeldeschluss: 21.12.2022

Bitte melden Sie sich umgehend über die Veranstaltungsdatenbank des NLQ an unter
<https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=131717>

