



Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

| | |
|--|---|
| Titel: | Stress: Advanced-Master für Stressreduzierung und Stressmanagement |
| Nr.: | RU11.03.24 |
| Kontakt: | Adelheid Ruppelt E-Mail: institut@coaching-transfer.com |
| Dauer: | mehrtägige Veranstaltung |
| Anfang: | 11.03.2024 , 09:00 Uhr |
| Ende: | 12.03.2024 , 16:30 Uhr |
| Anmeldeschluss: | 15.03.2023 |
| max. Teiln.: | 12 |
| min. Teiln.: | 4 |
| Kosten für die Teilnahme ohne Übernachtung: | 375,00 € |
| Übernachtung | Eine Übernachtung wird nicht angeboten |
| Adressaten | Master-Trainer/innen für Stressreduzierung und Stressmanagement |
| Beschreibung | <p>Inhalte: Coping-Strategien zur Stressreduzierung. Strategien zur Burn-out-Prophylaxe. Empowerment-Strategien zur Stressreduzierung.</p> <p>Sie ergänzen Ihre bereits erworbenen Kenntnisse durch folgende stressreduzierende Methoden und Maßnahmen: Work-Live-Balance Optimierung von Lebensqualität Wiedergewinnung der Freude im Schulalltag Zeitinseln Entspannung Konzentration auf das Wesentliche Positives Denken Ressourcen aktivieren Werte leben Sinnfrage</p> <p>Sie können die erworbenen Strategien als Multiplikator*in weitergeben.</p> <p>Der/die Advanced-Master*in baut auf den/die Master-Trainer*in für Stressreduzierung und Stressmanagement auf.</p> <p>Termine: Mo./Di., 11. - 12.03.24</p> |



jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

Sollte die Veranstaltung nicht in Präsenz stattfinden können, erklären Sie sich mit Ihrer Anmeldung einverstanden, online dabei zu sein.

Zielsetzung Nachhaltigkeit fördern und weitere Strategien und Methoden kennen lernen und trainieren

Ort [Institut für Coaching, Hildesheim \(Treffpunkt\)](#)

Schulform keine Angabe

Veranstalter Institut fuer Coaching

verantwortlich Adelheid Ruppelt E-Mail: institut@coaching-transfer.com

Veranstaltungsteam Adelheid Ruppelt (Leitung)

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____