

## Innere Kraft – Mentale Strategien & gesundes Stressmanagement für mehr Wohlbefinden

Lehrgangsnr.:	FB 05/24 Modul C
Lerneinheiten:	10
Träger:	Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten:	kostenfrei   Teilnahmegebühr
Anmeldeschluss:	03.10.2024, 00:00 Uhr
Stornofrist:	27.09.2024

### Termin

06.10.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Ort:	Bildungs- und Beratungszentrum Freital Richard-Hofmann-Weg 3, 01705 Freital
Referent:in:	Christopher Klatt
Hinweis:	Schreibutensilien nach eigenem Bedarf mitbringen.

### Inhaltliche Schwerpunkte

#### Kontext:

Dieses Seminar richtet sich an Übungsleiter & Ehrenamtler, die in ihrer Tätigkeit eine Berufung sehen, dafür brennen uns sich mit Leib und Seele für das Wohl anderer Menschen einbringen. Dabei aber auch an die Grenzen ihrer psychischen, physischen und emotionalen Belastungsfähigkeit stoßen und von Zeit zu Zeit ein hohes Maß an Stress und Erschöpfung empfinden, sich aktiv dagegen wappnen und die eigenen Ressourcen stärken möchten.

#### Ziele:

- tieferes Verständnis für das Phänomen "Stress" & wirksame Strategien im Umgang damit entwickeln
- Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit & Anpassung (Resilienz) durch Erlernen praktischer Achtsamkeitstechniken
- Entwurf eines nachhaltigen stabilen Lebensstils & Tipps zur konkreten Umsetzung im Alltag (Anti-Schweinehund-Training)

#### Inhalt:

- innere Balance - Die eigenen Bedürfnisse erkennen & erfüllen
- Stressmanagement - Was ist Stress und wie wirkt er auf uns (kurz-, mittel- & langfristig)?
- Bewusstsein statt Autopilot - Praktische Anleitung zur Achtsamkeit im Alltag
- Energiekompetenz Was gibt mir Kraft & wie bleibe ich langfristig gesund?

### Hinweis

Diese Fortbildung ist Bestandteil einer Modulreihe A-C. Es wird empfohlen alle drei Fortbildungen zu besuchen. Eine einzelne Anmeldung ist ebenfalls möglich.

Link zum Teilen: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-4304>

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes SOE.

### Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

**Valentin Herlt**

Vereinsberater Aus- und Fortbildung

Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.

Gartenstraße 24

01796 Pirna

Tel.: 03501 / 49190-13

E-Mail: [herlt@kreissportbund.net](mailto:herlt@kreissportbund.net)

Web: [www.kreissportbund.net](http://www.kreissportbund.net)