Innere Kraft – Mentale Strategien & gesundes Stressmanagement für mehr Wohlbefinden

Lehrgangsnummer:	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 emfpinden, 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
Web: www.kreissportbund.net