


StM 20 LE 180.- €

Stressmanagement

Ohne Stress kein Leben. – Zu viel Stress macht jedoch krank. Im Grunde liegt die Kunst im Ausbalancieren von ausufernder Hektik und unausgewogenen alltäglichen Belastungen.

Die Umsetzung der Herstellung eines Gleichgewichts ist indessen nicht so leicht wie man denkt. Das Aufkommen von vermehrtem Stress hat in jedem Fall komplexe Ursachen. Einfach nur Atemübungen oder Meditation als gegensteuernde Lösungsmöglichkeit anzubieten wäre daher zu wenig.

In diesem Kursmodul lernen Sie die Komplexität von Stressgeschehen kennen. Sie schauen aus den verschiedensten Blickwinkeln auf „Stress und Stressregulation“ und erkunden die biologische, die soziologische und die psychologische Perspektive rund um den Aspekt des „Stressmanagement“.

Identifizieren Sie „innere Antreiber“ des Stressverhaltens und erarbeiten Sie im Kurs für sich selbst und andere Menschen individuell taugliche Lösungen für ein entspanntes Alltagsleben.

In diesem Kurs wird viel praktisch gearbeitet. Sie werden Meister oder Meisterin der Achtsamkeit und können bewusst von der Überholspur herunterkommen.

Managen und gestalten Sie Ihre Zeit. Lernen Sie mit dem Schwall an Informationen umzugehen, um sicher auf „medialen Flutwellen“ surfen zu können.

Lernen Sie chaotische Zustände zu ordnen, Prioritäten zu setzen und die Rhythmen des Lebens wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Vor allem aber lernen Sie im Kurs, wie Sie diesen Sachverstand im Sinne der Biosophie anwenden können.

Diese Fragen werden wir im Kurs versuchen zu beantworten:

- ✓ Was ist Stress?
- ✓ Wo liegt die Grenze zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Stress?
- ✓ Was sind (Ihre persönlichen) Stressoren?
- ✓ Weshalb wollen viele Menschen hierzulande immer perfekt sein?
- ✓ Was im Leben ist wirklich dringlich?
- ✓ Wie lässt sich ein gutes Zeitmanagement gestalten?
- ✓ Wie findet man heutzutage in diesem Überfluss von medialen Informationen eine gesunde Ordnung?
- ✓ Wie schafft man es „Auszeiten“ in seinen Arbeitsalltag einzubauen?
- ✓ Welche Bedeutungen haben biologische Rhythmen für die Regulierung von Stress?
- ✓ Welchen Stellenwert besitzen Sport, Meditation, Achtsamkeitsübungen usw. wenn es darum geht Stress zu regulieren?
- ✓ Wie lässt sich ein gewisses Maß an Stress im Leben nutzen?
- ✓ Wie agiert die Biosophie, wenn es um Stressmanagement geht?



Stressmanagement

Übersicht

Kursinhalt:	Kennenlernen des Stellenwertes von <i>Stressmanagement</i> als Teil der biosophischen Arbeit
Status:	Spezialisierungsmodul der Biosophie-Weiterbildung
Zulassungs- voraussetzungen:	vorab absolvierte Module: <ul style="list-style-type: none">- EBio (Einführungskurs Biosophie – Schnupperkurs)- MK1- MK2
Zielsetzung:	Biosophisches Handlungswissen zum Themenkomplex <i>Umgang mit Stress</i>
Abschluss:	Teilnahmebescheinigung
LE (45Min.):	20
Kurszeiten:	je Kurstag 9.00 – 18.00 Uhr
Kurskosten:	180.- €
Kursleitung:	Team PROsalut [®] (fachliche Leitung: Matthias Fenske)
Anmeldung:	Büro PROsalut [®] (schriftlich mittels des Anmeldeformulars: an PROsalut, 14979 Großbeeren OT Diedersdorf, Alte Mahlower Str. 6 oder per E-Mail an: matthiasfenske@biosophie.net)