Stressbewältigung mit Entspannungstraining

Kursnr.
24BTDK0047

Kurstermin
26.09.2024

Unterrichtsdetails
Do 09:00-16:20
8 Unterrichtseinheiten

Unterrichtsort
BFI Wien
Alfred-Dallinger-Platz 1
1030 Wien

Lernformat
Präsenz

Preis
€ 260,-

Förderpreis
€ 110,-

Alle Preise inkl. 10% USt.
Bitte beachten Sie die Rabatt- und Förderbedingungen. Mehr Informationen finden Sie unter bfi.wien.

Das erwartet Sie

Sich zu entspannen scheint doch so einfach. Aber oft fällt es schwer, zur Ruhe zu kommen. Die gute Nachricht ist: Entspannung ist erlernbar und kann mit entsprechender Anleitung gut trainiert werden! In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie sich selbst und die Welt anders wahrnehmen können, um langfristig entspannter, leistungsfähiger und mental stärker zu werden. Ein ausgewogener Mix aus Wissen, Selbsterfahrung, Entspannungstechniken und Tools sowie Austausch mit den anderen Teilnehmenden wird Ihnen dabei helfen. Profitieren Sie von den erlernten Fähigkeiten im Alltag.

Ulrike Überreiter, MA
Lehrgangsleiter:in

Alle Informationen in dem Dokument sind zur unverbindlichen Information ohne Anspruch auf Korrektheit und Vollständigkeit sowie ohne Gewähr anzusehen.

Inhalte

- Wissen und Methoden aus den Bereichen Mental-, Achtsamkeits- und Entspannungstraining
- Wahrnehmung wahrnehmen - körperlich, emotional, geistig
- Analyse und Stärkung des Selbstbildes und des Selbstwertes
- Impulssteuerung - Nervensystem und Emotionen regulieren
- In den Flow kommen - Performance und Leistung ohne Erschöpfung

Nutzen und Karrieremöglichkeiten

- Sie entdecken, wie Sie sich und die Welt anders wahrnehmen können, um sich damit wohler zu fühlen und entspannter, leistungsfähiger, mental stärker und flexibler zu sein.
- Sie lernen verschiedene Ansätze und Techniken zur Entspannung kennen und können die für Sie richtigen auswählen und einsetzen, um beruflich und privat mit belastenden Situationen besser umzugehen.
- Sie erfahren, wie Sie sich und Ihren Körper besser spüren, Emotionen regulieren und damit Ihre Gesundheit stärken können.

Zielgruppe

Alle, die beruflich und/oder privat Belastungen und Stress ausgesetzt sind und Entspannungstechniken lernen möchten, um damit Ihre Gesundheit nachhaltig zu stärken

Alle Informationen in dem Dokument sind zur unverbindlichen Information ohne Anspruch auf Korrektheit und Vollständigkeit sowie ohne Gewähr anzusehen.