



Plaisante:

*Gesundheit durch Freude
an Bewegung*

Stressmanagement

Stress ist allgegenwärtig. Tempo bestimmt unser Leben: Leistungsdruck, Zeitnot, Hektik, Überlastung, Konflikte, Konfrontationen und Ängste gehören für viele Menschen zum Alltag und belasten mehr und mehr.

Basiskurs:

Sie verstehen die Auslöser und Hintergründe von Stress. Mit Hilfe unterschiedlicher Methoden lernen Sie, Ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und Ihre Verhaltensweisen und Reaktionen zu erkennen. Sie lernen verschiedene Methoden der Stressbewältigung anzuwenden und Ihre Zeit effizienter einzuteilen. Sie üben Entspannungsmöglichkeiten für den Alltag und lernen Kommunikationstechniken kennen. So tragen Sie zu einer Verbesserung Ihrer allgemeinen Gesundheit bei.

Aufbaukurs:

Voraussetzung besuchter Basiskurs.

Sie vertiefen die Inhalte des Basiskurses. Sie lernen weitere Methoden der Stressbewältigung kennen. Durch Genuss- und Achtsamkeitstraining verbessern Sie Ihre Wahrnehmung und Ihr Körpergefühl. Auch ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz kann zur Stressverminderung beitragen. Sie erhalten Infos über Hintergründe und Anzeichen von Burnout und lernen diesem vorzubeugen.

Termine Basiskurse:

SMBL1 Fr. 17.02./02.03. 14h00-17h00

(2x3Std.)

SMBL2 Sa. 17.03.12 10h00-16h00

Anmeldeschluss: 30. Januar 2012

Termine Aufbaukurse:

SMBL3 Fr. 08.06./15.06. 14h00-17h00

(2x3Std.)

SMBL4 Sa. 23.06.12 10h00-16h00

Anmeldeschluss: 21. Mai 2012

6-14 Teilnehmer, à 180.-- Fr., bequeme Kleidung (z.B. Jeans)

Weiterbildungszentrum Lenzburg, Neuhofstrasse 36, Raum D 308

Kursleitung: Ruthild Vögtli-Bartholomäus, zert. Stressmanagement-Trainerin

Informationen unter www.plaisante.ch oder 079 572 61 89