



Stressbewältigung und Selbstachtsamkeit (Seminar für Auszubildende, FSJ, BFD)

Im Seminar lernen die Teilnehmenden insbesondere die drei Säulen der Stressbewältigung nach Prof.

Kaluza kennen. Mit deren Hilfe kommen sie dem Stress auf die Spur. Sie lernen ihr Stressverstärkerprofil und

ihre persönlichen stressverschärfenden Glaubensmuster kennen. Auch erfahren sie, wie sie selbst ihre

Resilienz und ihr Glücksempfinden steigern können. Mit Achtsamkeits- und Stressbewältigungsstrategien wird

der negative Stress eliminiert und durch Entspannungsübungen und den daraus entstehenden positiven

Gefühlen ersetzt

Referentin:

Sarah Katharina Mick

Bezirksjugendwerk AWO Braunschweig

Mindestteilnehmeranzahl: 14

Maximale Teilnehmeranzahl: 20

Kontakt:

Ann-Kathrin Lumpe:

ann-kathrin.lumpe@awo-bs.de, 0531 3908-181

Veranstaltungsnummer A-St-3

Beginn	30.11.2021 09:00 Uhr
Ort	Haus der Kulturen (Am Nordbahnhof 1, BS)
Dauer	09:00 -16:00 Uhr

[Anmeldung](#)



Bezirksverband
Braunschweig e. V.

 [als PDF exportieren](#)