

Stressprävention durch Selbstmanagement & Entspannung

In diesem praktischen Workshop mit Impulsvortrag lernst du Stresssignale und -symptome rechtzeitig zu erkennen und richtig zu deuten. Durch die erlernten Techniken bist du in der Lage, herausfordernde Situationen besser einzuschätzen, den Stress zu reduzieren, dich selbst in Stressmomenten besser zu organisieren und dadurch dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben. Du erhältst die Fähigkeit, besser mit herausfordernden Situationen umzugehen und das Leben bewusster zu gestalten. Du fühlst dich nicht mehr von äußeren Umständen bestimmt, sondern als Kapitän deines Lebens.

Impulsworkshop mit praktischen Übungsbeispielen für den Alltag

- Stärkung der Stresskompetenz und Resilienz
- Stresserkennung mit dem "Stresslevel Test"
- Förderung der Konzentration & Selbstmanagement
- Analyse verschiedenster Entspannungstechniken
- Analyse & Definition der Antreiber & Lebensrollen
- Praktische Übungsbeispiele
- Unterlagen & Tipps für die eigene Praxis

Information

Kursdauer: 4 Einheiten

Kursbeitrag: 55,00 € Teilnahmebeitrag

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Zielgruppe: Alle Interessierten

Mitzubringen: Matte, Decke, evtl. kleiner Polster oder
Meditationskissen, bequeme Kleidung;

Verfügbare Termine

20.03.2026 18:30, Ainet

Ort	Ainet
Beginn	20.03.2026 18:30
Ende	20.03.2026 21:50
Örtlichkeit	Gemeindesaal, Ainet 90, 9951 Ainet
Information	Ortsbäuerin Manuela Thaler, T 0650/2638649
Kursnummer	7-1004650
Trainer:in	Daniela Gwiggner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Lienz