



Stressmanagement: „Kein Stress mit dem Stress!“

WEITERBILDUNG (6 Lerneinheiten) für Trainer

aus dem Projekt „Gesund Aufwachsen“
mit dem SC DHfK Leipzig e.V. und der Techniker Krankenkasse

Der moderne Mensch ist zunehmend gestresst. Sowohl im Privatleben als auch im Sport nehmen Leistungsdruck und der Drang nach Perfektionismus stetig zu. Deshalb wird die Regeneration und Erholung immer wichtiger. Zudem gewinnt die psychische Gesundheit im Alltag, aber auch im (Leistungs-)Sport an Bedeutung. Dies sollte bereits im Nachwuchsbereich angesetzt werden.

WAS ERWARTET DICH?

- Was ist Stress überhaupt? Und wie erkennen wir Stress?
- Wie entsteht Stress bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und wie wirkt sich Stress auf unseren Körper und die Leistungsfähigkeit aus?
- Vermittlung von verschiedenen Strategien zur Stressbewältigung im Training und Alltag
- Vermittlung von Selbstmanagementkompetenzen
- praktische Beispiele

WANN UND WO?

- Samstag, 23.11. 2019 9:00–15:30 Uhr
(inkl. ca. 1 Stunde Mittagspause + kleinen Snack)
- Leipzig

KEINE TEILNAHMEGEBÜHREN.

Bitte sendet die angehängte Liste ausgefüllt bis zum 10.11.2019 an
anne-marie.seiler@scdhfk.de



ABTEILUNG: _____

Name	Telefonnummer/E-Mail