



WEBINAR: Stress regulieren – gestärkt handeln

Diese Tage und Wochen fordern uns alle auf eine besondere Art und Weise heraus. Unser Lebensumfeld verändert sich.

In dieser anspruchsvollen Situation biete ich einen interessanten Handwerkskoffer an, einerseits zur Erarbeitung des individuellen Stressprofils und andererseits zur Entwicklung des eigenen Ressourcenprofils an.

Kursziele:

Stressprofile entwickeln, Ressourcen aktivieren, Stressreaktionen regulieren, professionelle Handlungskompetenzen stärken

Handlungsleitende Fragen können sein:

Wie gelingt es Stress aufzubauen?(Trigger verstehen)

Was aktiviert die persönlichen Ressourcen? (Ressourcenregulation)

Was stärkt die persönliche Handlungskompetenz? (Praxistransfer)

Anhand des Leitermodells nach Porges geht es darum Landkarten zu entwickeln, die Wege aufzeigen, wie ein spezifisches Selbstmanagement hilft, Stresssituationen individuell und in Beziehungen zu regulieren. So entstehen aus Stresssituationen kreative Erkenntnischancen und neue Handlungskompetenzen.

Methodik: Theorieinput, Reflektion von Beispielsituationen, Landkarten der Ressourcenregulierung entwerfen, einfache Körperübungen

Wann: DI 20.04./27.04.2020 18.00 20.00 Uhr

Wo: **Zoom, Skype !**

Kosten: 80 CHF pro Abend

Leitung: Patricia Matt, Lehrtrainerin TA TSTA-C, Supervisorin BSO

Anmeldung: patricia.matt@gmx.li