

Kursausschreibung

Kursthema	Stress lass nach! – Ruhig und gelassen in herausfordernden Zeiten
Kurzbeschreibung	<p>Sie erleben Situationen, in denen Sie sich gestresst, überbelastet, müde, ärgerlich oder traurig fühlen? Leiden Sie unter hoher Arbeitsbelastung, Konflikte im Team/mit der Klasse, Erschöpfung oder belastenden Erfahrungen durch Unfälle oder Verlust. Ihr Alltag braucht zunehmend Kraft, die Erholungszeit wird länger und Ihre Lebensqualität leidet?</p> <p>Im Kurs gehen wir diesen Stressauslösern nach. Sie lernen eine einfache Methode, mit der Sie im Stress gebundenen Energie wieder zum Fließen bringen. Dadurch steht Ihnen mehr Energie zur Verfügung und Sie spüren mehr Lebensfreude und Gelassenheit</p> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stressauslöser und Blockaden als Energieräuber erkennen - Methode der Logosynthese® und ihre Wirkungsweise kennenlernen - Stressauslöser erkennen und neutralisieren <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was ist Stress? - Eigenschaften von Lebensenergie - Wie erkennen wir Energieräuber und Stressauslöser? - Emotionen und Körperwahrnehmung als Wegweiser zu den Stressauslösern - Was ist Logosynthese® und wie wirkt sie? - Praxistraining an eigenen Beispielen <p>Ihr Nutzen:</p> <p>Sie können auftretende Stresssituationen für sich selbst klären und dadurch den Alltag gelassener und freier gestalten.</p> <p>Methoden:</p> <p>Inputs, Theorie, Übungen, Diskussionen und Demonstrationen</p>
Kontaktperson	Maria Haueter, bsd. Bern
E-Mail-Adresse	maria.haueter@bsd-bern.ch
Kursleitung	bis 10 TeilnehmerInnen: Frau Renate Lorenz bis 18 TeilnehmerInnen: Frau Renate Lorenz und Herr Adrian Wälchli
Datum	17.12.2019
Zeit	08:30 bis 16:00 Uhr
Ort	bsd. Bern, Postgasse 66, 3011 Bern
Link	Bitte fügen Sie den Link zum Kursangebot ein.
Bemerkung	weitere Bemerkungen