

Umgang mit Belastung und Beanspruchung

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Der Umgang mit Belastung und Beanspruchung ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der physischen und psychischen Gesundheit. Diese Fähigkeit beeinflusst, wie wir mit stressigen Situationen umgehen und unser Wohlbefinden erhalten können. In diesem Workshop vermitteln wir effektive Strategie, um Stress abzubauen und langfristige Beanspruchungen zu minimieren.

Nutzen:

- Stärkung der persönlichen Ressourcen
- Verbesserung des Umgangs mit Belastung und Beanspruchung im Alltag

Ablauf:

- Kennenlernen von Belastung und Beanspruchung
- Strategien zur Stressbewältigung und Reduktion von Beanspruchungen

Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nacherledigt Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org