

Fortbildung im Rahmen von ProfiLehre

STRESSMANAGEMENT FÜR HOCHSCHULLEHRENDE

Aufbaustufe Bereich D

DATUM

21. Februar 2020

ZEIT

9.00-17.00 Uhr

BEREICH

Aufbaustufe D

AE

8 AE

ORT

Didaktik- und Sprachenzentrum,
Raum 01.035,
Matthias-Lexer-
Weg 25,
Campus Hubland
Nord

KOSTEN

35€

Wir alle wissen theoretisch, was wir tun könnten, um entspannt und gelassen den Herausforderungen des Alltags zu begegnen – und tun es oft erst dann, wenn sich bereits signifikante Symptome zeigen. In diesem Seminar gilt es herauszufinden, welche Stressmanagement-Methode sich in Ihren persönlichen Alltag leicht integrieren lässt und wirklich hilfreich für Sie ist. Ein Mix aus körperlichen und mentalen Strategien kombiniert mit kurzem Impuls-Coaching unterstützt Sie dabei, gesund und konzentriert zu bleiben.

INHALTE

- ◆ Gelassenes Stressmanagement: Überblick über evolutionäre, neuronale und biochemische Zusammenhänge
- ◆ Methoden und Strategien aus dem systemischen Coaching: Übungen für Atmung, Entspannung, Achtsamkeit, Mentaltraining
- ◆ Anti-Ärger Strategien
- ◆ Typenorientiertes Stress- und Konfliktmanagement
- ◆ Abgrenzungskompetenz ohne schlechtes Gewissen
- ◆ Alltagstaugliche Kurzzeit-Relax-Programme
- ◆ Abschalten können und tief durchschlafen

Trainerin:

**KARIN
PROBST**

KONTAKT

Dr. Gabriele Geibig-Wagner
0931/31-825 18

Kristina Förster
0931/31-845 38

Sarah Raith
0931/31-893 86

www.profilehre.uni-wuerzburg.de

profilehre@uni-wuerzburg.de

ProfiLehre
Professionalisierung der Lehre an den
bayerischen Universitäten