

262-21005 Strategien für einen besseren Umgang mit Stress

Beginn	Samstag, 17.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	120,00 € Rücktrittsschluss: 29.09.2026
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Petra Schultz
Kursort	Raum 201, Ritterstr. 10 - 14, 46483 Wesel

Zeitdruck, hohe Erwartungen und viele Aufgaben prägen für viele Menschen den Alltag. In diesem Seminar setzen Sie sich mit Ihren persönlichen Stressmustern auseinander und lernen, typische Stressverstärker besser zu erkennen. Sie erfahren, wie körperliche und mentale Stressreaktionen entstehen und wie Sie bewusst damit umgehen können. Durch kurze Impulse, Reflexionsübungen und Austausch entwickeln Sie praktische Strategien, um auch in belastenden Situationen handlungsfähig zu bleiben und mehr Gelassenheit im Alltag und im Berufsleben zu gewinnen.

Der Kurs vermittelt Grundlagen des Stressmanagements und richtet sich an Erwachsene, die ihren Umgang mit Belastungen bewusster gestalten möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.10.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS Gebäude Unterrichtsraum R. 201

[zur Kursdetail-Seite](#)