

Gelassener werden – Stärken nutzen. Stress reduzieren mit Positiver Psychologie und kreativen Methoden //

Live-OnlineSeminar mit 8 Termine à 90 Minuten

Kursnummer 26O131725

Beginn Montag, 14.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Dauer 8 Termine

Ort Online

Dozent Sonja Durand

Kursentgelt 112,00 €

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Berufliche Anforderungen, (familiäre) Verpflichtungen und die Vielzahl täglicher Aufgaben können dazu führen, dass Erholung zu kurz kommt und das innere Gleichgewicht verloren geht.

Dieser Kurs bietet einen geschützten Rahmen, um die Aufmerksamkeit wieder stärker auf die eigenen Stärken und persönlichen Ressourcen zu richten. Er gibt Raum und neue Perspektiven für einen gelasseneren Umgang mit den Herausforderungen des Alltags. Mithilfe kreativer Übungen, Achtsamkeit und Reflexion entwickeln die Teilnehmenden individuelle Strategien, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen, um Stress frühzeitig zu erkennen, besser zu regulieren und die eigenen Ressourcen gezielt zu stärken.

Auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse der Positiven Psychologie, der modernen Stressforschung und achtsamkeitsbasierter Verfahren wechseln sich kurze theoretische Impulse mit praktischen Übungen und Erfahrungsaustausch (z.B. in Breakout-Sessions) ab. Um eine positive Verbesserung nachweislich festzustellen, erfolgt vor und nach dem Kurs zwei kurze wissenschaftlich fundierte Fragebögen.

Bitte halten Sie zum ersten Termin Papier und Ihre Lieblingsstifte (z.B. Buntstifte) bereit. Weitere Materialabsprachen (z.B. Collagematerialien) finden am ersten Termin statt.

„Veränderung beginnt nicht mit Perfektion, sondern mit dem ersten bewussten Schritt.“

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

14.09.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

14.09.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

21.09.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

21.09.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

05.10.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

05.10.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

12.10.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

12.10.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

02.11.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

02.11.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

09.11.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

09.11.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

16.11.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

16.11.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

23.11.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

23.11.2026 19:00 - 20:30 Uhr Online

[zur Kursdetail-Seite](#)