

Ist das Stress oder kann das weg? Richtig mit Stress umgehen

Kursnummer	26Z182446
Beginn	Samstag, 28.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Dauer	2 Termine
Ort	VHS Studienhaus, 406, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Dr.rer.pl. René Röderstein,
Kursentgelt	114,00 €

Das Seminar bietet einen Einblick in das Thema Stress: Was ist Stress überhaupt und wie entsteht er? Es werden typische Stressoren identifiziert und ihre körperlichen sowie gesundheitlichen Auswirkungen beleuchtet. Ein Fokus liegt auf der Vermeidung von Stressoren im Alltag. Weiterhin wird der Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten als Stressquelle thematisiert, ebenso wie die Rolle von gewaltfreier Kommunikation Mediation als hilfreiche Instrumente. Strategien zum Stressmanagement und zur Stärkung der persönlichen Resilienz helfen dabei, besser mit Belastungen umzugehen. Entspannungstechniken und ein Exkurs zu Ängsten und Traumata als tiefere Ursachen von Stress runden das Programm ab und liefern wertvolle Impulse für den Alltag.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.03.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 406
29.03.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 406

[zur Kursdetail-Seite](#)