

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

Kursnummer 26Z182447

Beginn Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 2 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 406

Dozent Dr.rer.pl. René Röderstein,

Kursentgelt 96,00 €

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

13.06.2026 10:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 406

14.06.2026 10:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 406

[zur Kursdetail-Seite](#)