

<b>Stress abbauen und vermeiden</b> Offenes Modul arbeitsmedizinische Betreuung – B·A·D GmbH	
<p>Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.</p> <p>Wie entsteht Stress und welche Auswirkungen hat „Dauerstress“ auf die Gesundheit? Wieso ist es wichtig, positiven und negativen Stress zu unterscheiden? Lernen Sie, Stressauslöser besser wahrzunehmen und damit umzugehen.</p> <p>Neben Informationen, anschaulichen Beispielen und Übungen lernen Sie auch einige Entspannungstechniken kennen.</p>	
<b>Inhalte des Moduls</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie entsteht positiver/negativer Stress?</li> <li>• Wirkung von Stress auf den Körper</li> <li>• Stresswahrnehmung und -bewältigung</li> <li>• Achtsamkeit gegenüber Stressoren</li> <li>• Entspannungsübungen (Pausen gestalten)</li> </ul>
<b>Ablauf</b>	<p>Das Modul wird ganztägig für einzelne Lehrkräfte in den Räumlichkeiten der B·A·D Gesundheitszentren angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag</li> <li>• Angebote zur Selbstreflexion</li> <li>• Einzel- und Kleingruppenübungen</li> <li>• Diskussionen im Plenum</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	<p>Lehrkräfte</p> <p>Für die Schulleitung kann das Modul gesondert vereinbart werden.</p>
<b>Teilnehmendenzahl</b>	Max. 12 Personen
<b>Veranstaltungsort</b>	<p>B·A·D Gesundheitszentrum</p> <p>Alternativ: Umsetzung als Webinar</p>
<b>Vorkehrungen bezüglich der Pandemie</b>	<p>Die Mindestanforderungen an Seminarräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen in den B·A·D Gesundheitszentren werden selbstverständlich erfüllt.</p>