rehastudy
Bildungszentrum

Stressprävention und Stressbewältigung im Alltag

Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA
Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Stressprävention und Stressbewältigung im Alltag

EINLEITUNG

In unserem schnelllebigen Alltag sind stressige Situationen allgegenwärtig und können sowohl beruflich als auch privat zu hoher Belastung führen. Ein bewusster Umgang mit Stress und gezielte Prävention sind entscheidend, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. In diesem Seminar erlernen Sie praxisnahe Methoden zur Stressprävention und -bewältigung, die sich direkt in Ihren Alltag integrieren lassen. Zudem bietet das Seminar Raum für Austausch und die Entwicklung individueller Strategien

ZIELE

- verstehen wie Stress entsteht und welche körperlichen, psychischen und verhaltensbezogenen Auswirkungen Stress hat.
- identifizieren ihre individuellen Stressoren und erkennen persönliche Stressverstärker.
- reflektieren ihr eigenes Stressverhalten.
- erlernen praxisnahe Methoden zur Stressprävention und -bewältigung und können diese gezielt in ihrem Alltag anwenden (Exkurs Zeitmanagement und Arbeitsmethodik).

erlernen verschiedene Entspannungstechniken, die sie einfach in ihren Alltag integrieren können.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Erlebe eine positive Lernatmosphäre, die das Lernen erleichtert.

Sandra setzt auf abwechslungsreiche, interaktive Methoden, welche den gegenseitigen Austausch fördern.

Vorbereitungs- und Transferaufträge unterstützen die nachhaltige Umsetzung in den Alltag. Zu den Lehrmethoden gehören u.a. Impulsvorträge, Gruppenarbeiten, Rollenspiele und kollegiale Beratung.

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Sandra Burdet

Personal Training & Health Coaching
- Health Coach
- Master in Wirtschaftspsychologie
- Weiterbildungen im Gesundheitscoaching

VORBEREITUNGSAUFTRAG

Für alle Interessierten

LEITUNG

Sandra Burdet

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Bad Zurzach	23.10.2026	08.30 - 16.30 Uhr	26651	Deutsch	CHF 250.-