

Trainer-Fortbildung 2023

474.6 Stressbewältigung-Resilienzbewältigung



Termin:	19. November 2023
Tagungsort:	Landesleistungszentrum, Frankfurt am Main
Zielgruppe:	Trainer*innen mit Trainer C-Lizenz zur Lizenzverlängerung
Inhalte:	<p>Wir alle erleben im täglichen Leben und auch vor allem im Sport immer wieder Situationen, die uns herausfordern und emotional sehr berühren, sowohl positiv wie auch negativ. Diese Situationen erzeugen bei uns körperliche wie auch psychische Reaktionen. Wir empfinden dies in der Regel als Stress. Was kann ich im Umgang mit diesen Reaktionen tun? Kann ich mich darauf vorbereiten? Gibt es Möglichkeiten, dass ich nicht mehr so anfällig bin auf solche Einflüsse? Das Seminar möchte Anregungen geben und Möglichkeiten aufzeigen, die bei einer Stressvermeidung oder Stressverarbeitung hilfreich sein können.</p>
Referent:	Hans Joachim Kuhn
Meldeschluss:	15. Oktober 2023
Lehrgangsgebühr:	60 Euro (inkl. Mittagessen und Getränke)
Teilnehmer:	min. 10 Personen max. 20 Personen

Die Teilnahme an diesem Fortbildungslehrgang wird mit 8 Lerneinheiten als lizenzverlängernde Maßnahme für Trainer C-B Breitensport sowie Trainer C-L Leistungssport anerkannt.