



474.7 Stressbewältigung - Resilienzförderung

Inhalt	<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?</p> <p>Das Seminar möchte Anregungen geben und Möglichkeiten aufzeigen, die bei einer Stressvermeidung oder Stressverarbeitung hilfreich sein können.</p>
Zielgruppe	Sportschützen mit Trainer C-Lizenz
Referent	Hans Joachim Kuhn
Dauer	8 LE (1 LE = 45 Minuten) lizenzverlängernde Maßnahme für Trainer mit C1 Breitensport- oder C2 Leistungssport-Lizenz
Termin	21. September 2024
Tagungsort	Landesleistungszentrum, Frankfurt am Main
Lehrgangsgebühr	60,00 Euro (inkl. Mittagessen und Getränke)
Meldeschluss	26. August 2024
Teilnehmerzahl	min. 10 Personen max. 20 Personen
mitzubringen sind	Stifte+Block (weitere Infos folgen in der Einladung)
Voraussetzungen	Mitglied im DSB Mindestalter 18 Jahre