

## IKS: STRESSMANAGEMENT KOMPAKT

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. (Reinhold Niebuhr) Unter Stressmanagement fassen wir alle Methoden und Strategien zusammen, die uns dabei unterstützen, Stress zu verhindern, zu reduzieren und/ oder zu bewältigen. In dieser Fortbildung werden wir aus theoretischer Sicht beleuchten, was Stress eigentlich ist und betrachten dessen Wirkungsweise. Wir reflektieren intensiv Stressfaktoren im Innen (unsere Antreiber) und Außen (stressauslösende Situationen) und lernen ein Portfolio an wirkungsvollen Techniken zur Stressbewältigung kennen, aus dem jeder die für sich passenden Strategien erproben darf.

### Methodik:

- Theoretischer Input zum Thema Stress, Stressprozess
- Erkennen innerer Antreiber
- Kennenlernen & Erproben von Stressbewältigungsansätzen
- Stresspräventionstechniken
- Austausch

**Dozent:** Dr. Carolyn Koch-Falkenberg

**Anmeldung:** <https://iks-sachsen.de/veranstaltungen/online-anmeldung>

Informations- und Koordinierungsstelle Kindertagespflege in Sachsen (IKS)

Tel.: 0375/ 883 780 02

Email: [info@iks-sachsen.de](mailto:info@iks-sachsen.de)

Weitere Informationen zur Veranstaltung:

<https://www.iks-sachsen.de/veranstaltungen/fortbildungskalender#vvd189>

### Kosten:

36 Euro

---

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
20.01.2024 09:00 - 16:00 Uhr	Videokonferenz	