



DJK-OnlineCampus.

Stress und seine Bewältigung
für Erwachsene, Jugendliche
und Kinder



29.03.2023



18:30-21:00 Uhr

Referentin: Antonia
Hannawacker

Stress und seine Bewältigung für Erwachsene, Jugendliche und Kinder



Zwischen den Meetings noch schnell einen Bericht schreiben, nach der Arbeit noch kurz einkaufen und dann ab zum Sport. Ein bekannter Alltag in unserer schnelllebigen Welt. Zeit für Entspannung bleibt dabei kaum. Doch: „Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer“ (Ovid).



Deshalb steht in dieser Online-Fortbildung das Thema Stressbewältigung und Entspannung im Vordergrund. Was sind meine persönlichen Stressoren? Wie kann ich lernen besser mit meinem Stress umzugehen? Gleichzeitig wollen wir den Fokus aber auch auf Kinder und Jugendliche legen: Bereits im Kindesalter sind wir verschiedensten Stressoren ausgesetzt. Der Ausdruck von Stress bei Kindern kann sich jedoch wesentlich von dem eines Erwachsenen unterscheiden. Demzufolge müssen auch die Formen der Stressbewältigung und Entspannung an die Bedürfnisse der Kinder angepasst werden. Nur wie?

Diese und weitere Fragen wollen wir in der Fortbildung rund um Stress, Stressbewältigung und Entspannung bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen klären. Abschließend wollen wir das Gelernte anhand verschiedener Praxisbeispiele ausprobieren.

Diese und weitere Fragen wollen wir in der Fortbildung rund um Stress, Stressbewältigung und Entspannung bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen klären. Abschließend wollen wir das Gelernte anhand verschiedener Praxisbeispiele ausprobieren.

Lizenzverlängerungslehrgang!

Diese Fortbildung kann mit 3 LE als Teil der Verlängerung von ÜL-C-Lizenzen anerkannt werden!

Termin: Mittwoch 29.03.2023

Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Inhalte:

1. Das Phänomen Stress
2. Stress bei Kindern und Jugendlichen
3. Die Entspannung
4. Entspannung für Kinder und Jugendliche
5. Praxisbeispiele

Benötigte Materialien:

- Bequeme Kleidung
- Gymnastikmatte



Referentin: Antonia Hannawacker arbeitet aktuell im Rahmen ihrer Promotion als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz und ist zertifizierte Ernährungsberaterin, Herzsportgruppenleiterin der DGPR und Übungsleiterin Prävention, Rehabilitation und Breitensport. Für mehr Infos schaut gern in die Kurzvorstellung.

Anmeldungen: bis **26.03.2023** unter

https://djk.meetingmasters.events/djk_onlineCampus_Stress/booking?request_locale=de

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und ich erkläre mich durch die Anmeldung damit einverstanden.

Veranstalter: DJK-Sportverband
Zum Stadtbad 31,
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf euch!

Pascal Bühler
Sportreferent
buehler@djk.de
Tel. 02173/33668-14

DJK-Sportverband e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Zum Stadtbad 31
40764 Langenfeld