

Stress lass nach

Ruhe bewahren bei Stress- und Konfliktsituationen

Inhalte / Ziele

- Umgang mit Aggression und Gewalt
- Bedingungen des erfolgreichen Handelns
- Deeskalationsmethoden
- Stress- und Konfliktsituationen wahrnehmen und entschärfen
- Offenes Diskussionsforum

Methoden

- Theorie
- Reflexion eigener Stresserlebnisse
- Interaktive Rollenspiele
- Körpersprache & Körperrhetorik

Zielgruppen

Betriebe, Wohlfahrtsverbände, Schulen, Bildungsstätten, Vereine

Kursdauer

4 Stunden

Maximale Teilnehmerzahl: 30