

Stress lass nach! **Musiktherapie als Stressmanagement und Burnout-Prävention**

Ort: IMC Fachhochschule Krems – Am Campus Krems – 3500 Krems

Datum: 13.-14. Februar 2020

Zeit/Agenda:

- 13.02.2019 14:00-18:00 Uhr
- 14.02.2019 14:00-18:00 Uhr

Ziel:

- Ziel des Seminars ist es Stressfaktoren zu erkennen und leichter abzubauen. Es werden theoretische Impulse vermittelt und praktische musiktherapeutische Übungen durchgeführt.

ReferentInnen:

- Dr. Peter Allacher
- Priv. Doz. Dr. Andreas Eger

Inhalt der Fortbildung:

- Der Begriff Stress wurde 1954 von dem österreich-kanadischen Forscher Hans Selye, als eine Beschreibung der Reaktionen von biologischen Systemen auf Belastung in die Psychologie eingeführt. Stress beinhaltet negative Komponenten, ursprünglich Disstress genannt und positive Komponenten, Eustress. Ob die täglichen Anforderungen auf Körper und Geist jedoch als Belastung oder Herausforderung empfunden werden, hängt von unseren Gedanken, Gefühlen und Verhalten ab.
- Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig!

TeilnehmerInnenkreis:

- Mind. 8 bis max. 15 TeilnehmerInnen
- Das 2-tätige Seminar wendet sich an Fachkräfte im Bildungswesen, welche sich vor einem Burnout schützen wollen oder einfach konstruktiv mit Stress umgehen wollen.

ReferentInnen:

- Mag. Marlies Sobotka
- Iris Zoderer, MA