

## Konstruktiver Umgang mit Stress

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

**Datum:** 30. September 2020

**Zeit/Agenda:**

Mittwoch, 30. September 2020: 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Ziel:**

Ziel des Seminars ist es, Stressfaktoren zu erkennen und leichter abzubauen.

**Inhalt der Fortbildung:**

Diese Fortbildung zielt darauf ab, den konstruktiven Umgang mit Stress bis hin zur Burnout-Prophylaxe zu vermitteln. Als Hilfsmittel wird auf die beziehungsorientierte Musiktherapie eingegangen. Außerdem werden Fragen beantwortet, wie „Wie reagiert der Körper auf Stress?“, „Wie kann Musiktherapie das Immunsystem beeinflussen?“ oder „Warum sind Gesundheit und Krankheit keine absoluten Größen?“.

**TeilnehmerInnenkreis:**

Das Seminar richtet sich an Fachkräfte im Bildungswesen, welche sich vor einem Burnout schützen wollen oder einfach konstruktiv mit Stress umgehen lernen wollen.

**Referent:**

Prof.(FH) Priv.-Doz. Mag. Dr. Gerhard Tucek

**Mindestteilnehmeranzahl:** 8 Personen

**Maximalteilnehmeranzahl:** 15 Personen