

VEREINSAKADEMIE

Einen kühlen Kopf bewahren, wenn der Hut brennt

Akute Stressregulation in brenzligen Situationen



Dienstag

12. Dezember
18.30 bis 20.30 Uhr

Online Zoom

zoom.us/j/83898179564

Kostenlose Teilnahme
Den Zugangslink erhalten Sie
nach der Anmeldung.

Harald Wolfesberger BSc MSc

Trainer/Coach bei TOP Entwicklung
Trainer für Krisenintervention und
Stressverarbeitung beim Roten Kreuz
Salzburg

Die Atmung stockt, der Herzschlag wird schneller - wir alle kennen akute Stresssituationen.

Notfälle, Prüfungen, Präsentationen, Konflikte, Krisen - Wie kann es gelingen in solchen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren? Welche Methoden können dabei hilfreich sein? Und worauf kann man im Alltag achten, um chronischen Stress im Zaum zu halten?

Harald Wolfesberger bietet Einblicke in die Stressforschung, stellt Methoden zur Stressregulation vor und berichtet von seinen Erfahrungen im Rettungsdienst und der Krisenintervention.

Anmeldung bis 11. Dezember 2023 unter Tel: 0662-872691 oder
E-Mail: office@sbw.salzburg.at