

Vortrag: Stress erfolgreich bewältigen (Biofeedback)

Termine (online über GoToMeeting)

05.10.2023 von 18-19 Uhr

Lehrveranstaltungstyp

Vortrag

Umfang

1 Stunde

Kosten

€ 45,- incl. MwSt.

Abschluss

kein

Sprache

Deutsch

Anmeldung

Per Mail an: akademie@salutologie.org

Inhalt

In einem immer schneller werdenden Alltag mit seinen wachsenden Anforderungen ist erfolgreiche Stressbewältigung bedeutsamer denn je. Doch wie wird Stress objektiv messbar? Und mit welchen einfachen Alltagsinstrumenten kann Stress nicht verdrängt, sondern unmittelbar aufgearbeitet und so vermindert werden? Näheres erfahren Sie in diesem Online-Vortrag.

Schwerpunkte:

1. Eustress oder Distress
2. Historie des Stresses
3. Frühwarnsysteme
4. Vorbeugen statt Heilen
5. Biofeedback und Neurofeedback
6. Analysemethoden
7. Selbstregulation zur Stressbewältigung

Ziele

Dieses Online-Seminar eröffnet erste Einblicke in die Welt des Biofeedbacks und die einhergehenden Möglichkeiten, mehr über sich und den eigenen Körper zu erfahren. Gezielte Strategien zur Belastungsanalyse und zum Selbstregulationstraining werden vorgestellt.

Zielgruppe

Dieses Online-Seminar steht allen Menschen offen, die für sich selbst oder ihre Klienten neue und ursachen-orientierte Wege für eine bessere Stressbewältigung erschließen möchten. Die Veranstaltung bietet einen hervorragenden Einstieg in die Welt von Biofeedback und Neurofeedback.

Prüfung

keine

Referent*innen

Ralph Warnke – Assessor, MA

- Geschäftsführer der MediTECH Electronic GmbH
- Experte für Biofeedback und Neurofeedback
- Langjährige Referententätigkeit, diverse Veröffentlichungen
- Projektleiter/-teilnehmer an (inter-)nationalen Forschungsprojekten