

# Stress/Stressmanagement – der Umgang mit Stress und Belastungen

*„Kein Stress, kein Wachstum. Keine Erholung, kein Wachstum“*



Mit Stress adäquat umzugehen, bedeutet auch unter Belastung und hohen Ansprüchen kontrolliert und überzeugt zu handeln.

Man muss Stress nicht automatisch als Bedrohung, sondern im positiven Sinne als Herausforderung und Einladung zur Entwicklung willkommen heißen und die entsprechenden Bewertungs- und Handlungsschritte ableiten.

An diesem Abend werden Lösungsmöglichkeiten und Strategien entwickelt, um einen gesunden Umgang mit seinen Ressourcen zu finden und dabei gesund zu bleiben.

**Zeit: Montag, 11. März 2013, 19.30 Uhr**

**Referent: Mag. Christoph Ebner**, Klinischer- u. Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Sportpsychologe - Iselsberg

**Ort: Abfaltersbach – Hauptschule, Medienraum**

Das Katholische Bildungswerk und das Bildungshaus Osttirol laden herzlich ein.

Regiebeitrag erbeten.