



Wahlpflichtkurs 10 Stressmanagement
Was bedeutet Stress und wie gehe ich damit um?

<p>Zielgruppe</p>	<p>Dieser WPK ist für dich geeignet, wenn du dich intensiv mit den körperlichen und mentalen Auswirkungen von Stress beschäftigen möchtest und offen dafür bist, über deine eigenen Stressfaktoren zu sprechen und gemeinsam verschiedene Strategien dagegen ausprobieren möchtest.</p>
<p>Anforderungen/ Voraussetzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interesse an den körperlichen und mentalen Auswirkungen von Stress • Vertrauensvolle Kommunikation • Bereitschaft auch „merkwürdige“ Übungen auszuprobieren
<p>Leistungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • eine Klassenarbeit pro Halbjahr • regelmäßige mündliche Mitarbeit • regelmäßige Gruppen- bzw. Partnerarbeit mit Präsentation
<p>Themenschwerpunkte</p>	<p>Wir bearbeiten die folgenden Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ursachen und Wirkung von Stress • Stress als Motivation • Glaubenssätze • Autogenes Training • Lern- und Zeitmanagement • Neinsagen • Prüfungsangst <p>Bei den Themen dürft ihr IMMER mitentscheiden!</p>