

## Workshop Schuljahr 2010/2011

### Workshop                      Maturastress / Stress lass nach

<b>Kurzbeschreibung</b>	Ziel ist es, Strategien für den erfolgreichen Umgang mit dem Matura- u. Alltagsstress aufzuzeigen. Inhalte: Stress – Was ist das? Stressampel Stresssignale / Burnout Selbstmanagement
<b>Voraussetzungen für die Veranstaltung</b>	Ausstattung: Klassenraum (event. mit Beamer) Veranstaltungsdauer: 2 Unterrichtseinheiten Zielgruppe: Schüler/Innen - Maturanten Teilnehmeranzahl: 20 – 25 Personen
<b>Referentenqualifikation</b>	Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin Dipl. Gesundheitstrainerin
<b>Kosten</b>	€ 10,00 pro Schüler/In Mindestens € 200,00

#### Kontaktdaten:

Petra Kopf  
Niederndorferstraße 10  
4713 Gallspach

Mobil: 0650-6257701  
E-Mail: peko@telering.at



**Trainingskompetenzen:**

Burnout-Prophylaxe  
Stressmanagement  
Genusstraining  
Entspannungstraining  
Bewegungstraining

**Petra Kopf**

Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin  
Dipl. Gesundheitstrainerin

---

Niederndorferstraße 10, 4713 Gallspach  
Mobil: 0650 625 77 01 - E-Mail: [peko@telering.at](mailto:peko@telering.at)