

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

INDIVIDUELLES STRESSMANAGEMENT - TEIL 2 / PRAKTISCHE ANWENDUNG

Veranstaltungsnummer	302WEB1020
Start- / Enddatum	23.07.2020 - 23.07.2020
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online ,10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302WEB1020 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Der zweite Teil der Onlineseminar-Reihe „individuelles Stressmanagement“ bezieht sich nun auf das Erlernen praxisrelevanter Techniken zur Anwendung im (Kurs-)Alltag. Hierbei wird Bezug auf die drei Ebenen der individuellen Stressbewältigung genommen und praktische Übungsanleitungen zur Stärkung der eigenen Bewältigungs- und Erholungskompetenzen vermittelt. Dieses Basiswissen eignet sich nicht nur zur Anwendung im eigenen (Kurs-) Alltag. Besonders für Übungsleiter, die im Entspannungsbereich oder stressbelastete Teilnehmer unterrichten, wird diese Onlineseminar-Reihe (Teil 1 und 2) empfohlen
Inhalte	1. Methoden und Praxistipps - Kognitives Stressmanagement - Instrumentelles Stressmanagement - Palliativ-regeneratives Stressmanagement 2. Praxisbeispiel: Anwendung der Progressiven Muskelrelaxation (Methode des palliativ regenerativen Stressmanagements) in einer Kursstunde
Zielgruppe	Übungsleiter/Trainer in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Am Tag vor dem Onlineseminar bekommen alle gebuchten Teilnehmer einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt. Nach Betätigung des Zugangslinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben. Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie 1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen 2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen 3. in ihren Downloads die Datei ausführen Das System erklärt die Schritte im Einzelnen. Falls die Startuhrzeit des Onlineseminars noch nicht erreicht ist, bekommen Sie eine Ansicht mit Informationen zum Onlineseminar und die Aufforderung mit der Bitte zu warten.

Organisatorische Hinweise

Sie können bequem von zuhause an dem Onlineseminar teilnehmen.

Sie benötigen einen internetfähigen Computer mit Audioausgang.

Dokumente

302WEB1020_Skript_Stressmanagement_II.pdf

302WEB1020_Stressmanagement_II_Fragen_u_Antworten.pdf

Veranstaltungsleitung

Klaus Schaffer

Referenten

Tanja Biedermann

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter B Sport für Ältere

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Onlineseminar

23.07. - 23.07. :

Meldeschluss

21.07.2020

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de