

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

INDIVIDUELLES STRESSMANAGEMENT

Veranstaltungsnummer	302WEB17121
Start- / Enddatum	11.05.2021 - 11.05.2021
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online ,10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302WEB17121 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Im Rahmen dieses Onlineseminars erhalten Sie eine theoretische Einführung in das individuelle Stressmanagement. Dieses Basiswissen lässt die Entstehung von Stress(-reaktionen) als auch dessen kurz und langfristigen Folgen leichter nachvollziehen. Außerdem soll ein kurzer Ausblick in die Bereiche der individuellen Stressbewältigungsstrategien gegeben werden. Besonders für Übungsleitern*innen, die im Entspannungsbereich oder stressbelastete Teilnehmer unterrichten, wird dieses Webinar als Grundlagenseminar empfohlen.
Inhalte	• Stress und seine Entstehung • Stressreaktionen und langfristige Folgen • Die drei Ebenen der individuellen Stressbewältigung
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

BLSV_Individuelles_Stressmanagement.pdf Link_zu_Youtube.pdf
Bildungshighlight_OGTS_2021_Poster.pdf

Veranstaltungsleitung

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

Termin

11.05. - 11.05. :

Meldeschluss

09.05.2021

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de