

Bye Bye innere Unruhe!

Achtung | Attention:

Die maximale Teilnehmerzahl für das Online-Seminar „Bye Bye innere Unruhe – Mehr Gelassenheit durch expressives Schreiben“ ist erreicht. Daher ist zur Zeit keine Anmeldung mehr möglich. Sollten Plätze frei werden, wird eine erneute Freischaltung des Anmeldeformulars vorgenommen. Von daher schauen Sie bitte von Zeit zu Zeit vorbei. Wenn Sie zukünftig über ähnliche Angebote des Geschäftsbereichs Familie und Bildung der KAS informiert werden möchten, schreiben Sie uns eine kurze E-Mail an FamilieundBildung@kas-soldatenbetreuung.de.

Mehr Gelassenheit durch expressives Schreiben.

Jeden **1. Donnerstag im Monat** bietet die KAS eine Online-Veranstaltung zu einem aktuellen, interessanten Thema an.

„Du siehst ja ganz schön gestresst aus!“, „Puh, die Arbeit war aber wieder stressig heute!“, „Hör auf, so zu stressen!“...

Auch wenn es nicht mehr die Säbelzahn timer sind, die um die Ecke lauern, bietet unser Alltag doch genug Potential, uns ständig zu stressen. Doch was bedeutet das eigentlich – Stress? Was ist der Unterschied zwischen akutem und chronischem Stress, was macht er mit unserem Körper und wieso gibt es Menschen, die sich scheinbar durch nichts aus der Ruhe bringen lassen?

Im Vortrag „Bye Bye innere Unruhe! Mehr Gelassenheit durch

expressives Schreiben“ wird leicht verständlich und anschaulich erklärt, wozu Stress eigentlich gut ist, welche Auswirkungen er auf uns hat und wie wir lernen können, besser mit stressigen Situationen umzugehen und Widerstandskräfte aufzubauen.

Der zweite Teil des Vortrags beschäftigt sich dazu mit dem **expressiven Schreiben** als Methode zur Stressbewältigung. Langjährige Studien haben gezeigt, dass expressives oder kreatives Schreiben messbare positive Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit von Menschen hat – eine Wunderdroge ohne Nebenwirkungen – und alles, was man braucht, ist ein Stift, ein Blatt Papier und eine Viertelstunde Zeit. Es werden einfache Übungen vorgestellt, mit der jede/r den Anfang machen und das expressive Schreiben ausprobieren kann.

Wenn auch Sie Interesse daran haben, etwas über Stress zu lernen und eine neue Methode für sich zu entdecken, um besser damit umzugehen, melden Sie sich gleich über das Online-Formular für den **6. Mai 2021 ab 19 Uhr** an. Die Teilnahme ist begrenzt.

Das Anmeldeformular kann auf den Dienstrechnern der Bundeswehr **nicht** geöffnet werden! Bitte nutzen Sie ein privates Gerät.