

Kurstage für Kurs 261301007 (Stressmanagement für Eltern)

Familienleben ist bunt, lebendig – und oft ganz schön herausfordernd. Zwischen Kita- und Schulorganisation, Gefühlsausbrüchen, Erwartungsdruck oder einfach zu wenig Schlaf geraten viele Eltern regelmäßig an ihre Belastungsgrenzen. Doch was genau stresst uns eigentlich – und warum reagieren wir so unterschiedlich?

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Stressphysiologie kennen und setzen sich anhand typischer Alltagssituationen mit Ihrer individuellen Stressentstehung und -bewertung auseinander.

Sie erhalten Impulse aus der Stressforschung, reflektieren eigene Reaktionsmechanismen und entwickeln konkrete Strategien, um im Familienalltag gelassener und selbstwirksamer zu handeln.

Dieser Workshop ist Teil einer Kursreihe mit den Modulen „Starke Gefühle von Kindern und Erwachsenen“ und „Selbst- und Zeitmanagement“, kann jedoch auch einzeln besucht werden.

Datum	Uhrzeit	Ort
11.04.2026	09:30 - 12:30 Uhr	Offenburg VHS 203 Seminarraum