

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.

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