

Staatliche Gewerbeschule Gastronomie und Ernährung

Berufsvorbereitung ▪ Berufsschule ▪ Hotelfachschule

Kursprofil: **Kurs Nummer** **4007**

Angeboten von: **Claudia Dörfel**

Titel: **Stressbewältigung**

Inhalte und Ziele	Den Stress, der von außen auf uns zukommt, können wir meist nicht ändern, aber unsere Einstellung dazu. Wir können versuchen stressresistenter zu werden, d.h. lernen mit Stress besser umzugehen. Hierzu wollen wir uns über die unterschiedlichen Möglichkeiten und Methoden austauschen.
Voraussetzungen	Neugier , Interesse, Bereitschaft etwas auszuprobieren z.B. Meditationsübungen und ähnliches.
Bewertung	In die Bewertung fließen ein: <ul style="list-style-type: none">• Anwesenheit/Pünktlichkeit• Individueller Lernzuwachs• Aktive Mitarbeit im Unterricht• Hausaufgaben/Unterlagen dabei• freiwilliges Referat

