

## **Blended-Learning** **„Verve – Stresskompetenz“**

Stress kennen wir alle – unser Leben ist schnell, die Anforderungen sind hoch.

Wer etwas bewegen will, braucht häufig ein wenig mehr Einsatz als es Körper, Geist und Seele vielleicht gut finden. Den Energiehaushalt und das Stresslevel gut im Blick halten, ist eine ständige, lebenslange Aufgabe.

Daher bietet es sich an, die eigene Stresskompetenz in einer Mischung von Präsenzveranstaltung und Online-Lernen über einen längeren Zeitraum hinweg zu beobachten und zu reflektieren, sich nach Bedarf die Aufgaben und die Übungen, das Wissen abzurufen, wie es individuell stimmig ist.

### **Ansprechpartner\*innen:**

Sabine Müller