



Anmeldung telefonisch, via E-Mail oder Textnachricht



"Du wirst morgen sein, was du heute denkst." – Buddha

STRESSMANAGEMENTTRAINING multimodal und systemisch



"Wenn wir uns von der Vorstellung lösen, es müßte immer so weitergehen wie bisher, dann laden uns plötzlich tausend neue Möglichkeiten zu neuem Leben ein." - Jochen Mariss WAS ist das?

Kurs zur Stressbewältigung und Förderung von Stressbewältigungskompetenzen

- 🜒 ZIEL ist die Widerstandsfähigkeit gegen Stress zu stärken!
 - Langfristige Vermeidung negativer Stressfolgen (chronische psychische und physische Erkrankungen)
 - Erkennen von Stress verstärkenden und aufrechterhaltenden Bedingungen und Kontexten und deren Ausnahmen (systemische Perspektive)
 - Veränderung negativer innerer Selbstverbalisierung mittels kognitiver Strategien und Interventionen
 - Verbesserte instrumentelle Stresskompetenz mittels Zeitmanagement und Problemlösungsstrategien
 - Kennenlernen von ausgewählten systemischen Entspannungsverfahren mit dem Ziel, eines davon fest in den Alltag zu installieren
 - Kennenlernen von sog. "Umschaltritualen" mit dem Ziel, diese in den Alltag zu integrieren und damit die Entspannungsfähigkeit zu erhöhen

WER kann mitmachen?

- Erwachsene (im Alter zwischen 18-75 Jahren) mit Stressbelastungen, die Methoden kennenlernen wollen, um gesundheitsbewusster mit Belastungen umzugehen und damit langfristige Stressfolgen zu vermeiden.
- Der Kurs kann auch an eine homogene Gruppe bezüglich der Stressbelastungen adressiert und entsprechend modifiziert werden.
 (z. B. pflegende Angehörige, helfende Berufe, Belastung durch Langzeitarbeitslosigkeit etc.)
- Was ist der UMFANG UND DAUER?

Der Kurs findet 8x jeweils 90min statt in einer Gruppengrösse zwischen mind. 6 bis max. 12 Teilnehmer

Wie hoch ist die KURSGEBÜHR?

120 EUR (Die Kursgebühr wird durch Ihre Krankenkasse gefördert und bezuschusst! Informieren Sie sich bei Ihrer zuständigen Krankenkasse um eine Förderung von bis zu 80 Euro zu erhalten.)