

STRESSBEWÄLTIGUNGSKURS „SELBSTSICHER DEM STRESS BEGEGNEN“



In diesem Kurs sind Sie eingeladen, wenn Sie Ihre Akkus wieder aufladen möchten. Gerade in Zeiten, die uns sehr fordern, bzw. überfordern, werden manchmal die Grenzen der Bewältigungsfähigkeit erreicht. In diesem Kurs werden hilfreiche Lösungswege aufgezeigt und Strategien vermittelt, mit dem Stress umzugehen.

KURSSINHALTE

Stress: Definition, Einblick in Theorien, Unterscheidung von äußeren und inneren Stressoren, Auswirkungen auf Körper und Psyche. Methoden der Stressbewältigung auf instrumenteller Ebene (Zeitmanagement), mentaler Ebene (Arbeit mit inneren Überzeugungen, Neuorientierung, Umsetzungsstrategien) und regenerativer Ebene (Entspannungstechniken, Sport und Bewegung, soziales Netzwerk)

KURSZIELE

Gedankliche Flexibilität und Perspektivenwechsel, sicherer Umgang mit Strategien der Entlastung und Entspannung; Kenntnis und Einsatz von Maßnahmen der Selbstfürsorge

ZIELGRUPPE

Menschen, die an den Folgen beruflicher, familiärer oder sonstiger Überbelastung leiden. Weiterhin gibt es die Möglichkeit, die Inhalte für unterschiedliche Zielgruppen (ältere Menschen, ...) oder Themen (Trauerbewältigung, Berufsausstieg) auszurichten.

ZEITRAUM

Der Kurs erstreckt sich über 10 Wochen, an einem festen Wochentag und dauert jeweils 60min.

KOSTEN

Der Kurs ist als Präventionskurs von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ anerkannt und somit bei den jeweiligen Krankenkassen erstattungsfähig.

FORMAT

Der Kurs kann auch als Online-Angebot (per ZOOM) durchgeführt werden

