

Gelassen und sicher im Stress

(das Präventionsprogramm nach Prof. Kaluza)

Stress was ist das eigentlich?

Vielleicht kennen Sie dieses ständige "unter Strom stehen" bei gleichzeitiger Erschöpfung und haben Schwierigkeiten abends abzuschalten.

Viele Menschen leiden unter Stressoren wie Multitasking, Termin- und Leistungsdruck, Störungen bei der Arbeit oder Doppelbelastung durch Familie und Beruf. Dabei ist das, was als Stress erlebt wird, von Mensch zu Mensch recht unterschiedlich.

Unsere körperliche Stressreaktion ist eigentlich etwas Positives, weil sie innerhalb von Sekunden Handlungsenergie bereitstellt. Doch wenn es uns über längere Zeit nicht mehr gelingt zu entspannen, dann leben wir auf einem erhöhten Erregungsniveau, was uns langfristig krank macht und „ausbrennt“.

Erfahren Sie ...

... in einem ganzheitlichen Ansatz unterschiedliche Möglichkeiten mit Ihrem Stress umzugehen.

- Mit dem **Problemlösetraining** wird Ihre instrumentelle Stresskompetenz gefördert, sodass Sie den Alltag stressfreier gestalten und den Anforderungen aktiver begegnen können.
- Mit dem **Kognitionstraining** erhöhen Sie Ihre mentale Stresskompetenz und entwickeln förderliche Einstellungen und Bewertungen. Lernen Sie dazu das Modell der Stressampel kennen.
- Ein besonderer Baustein dieses Kurses ist das **Achtsamkeits- und Genusstraining**. Lassen Sie sich überraschen.
- Die **Progressive Muskelentspannung** ein einfach zu erlernendes körperliches Entspannungsverfahren fördert Ihre regenerative Stresskompetenz auf körperlicher Ebene.

Was nehme ich mit?

Durch das Training „Gelassen und Sicher im Stress“ lernen Sie effektive Strategien zum erfolgreichen Umgang mit Stress im Beruf und Alltag.

Sie werden in Fragen Ihrer eigenen Gesundheit sensibilisiert und erlernen Methoden, wie Sie sich vor unnötigem Stress bei der Arbeit und im Privatleben schützen können.

In diesem Kurs stehen wir Ihnen dabei zur Seite Ihren persönlichen Lösungsweg für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit dem eigenen Stress zu erarbeiten. Für einen unterstützenden Austausch innerhalb der Teilnehmergruppe gestalten wir den passenden Rahmen.

Phasen von Kurzvorträgen, praktischen Übungen, Nachdenken und Ideen sammeln in Eigenarbeit, sowie selbständiges Erarbeiten von Themen in Kleingruppen wechseln sich dabei ab. Zusätzlich erhalten Sie ausführliche Unterlagen, die Ihnen die Umsetzung im Alltag sicherstellt.

Wir freuen uns auf Sie!

Das 2-Tage-Kompakt-Programm besteht aus 8 Kurseinheiten von jeweils 90 min Dauer zuzüglich Pausen, die an 2 Tagen durchgeführt werden.

Die Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen für eine Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V werden erfüllt.

Eine Kostenbeteiligung der Krankenkassen ist möglich.

Für wen?

Menschen, die ihre individuelle Stresskompetenz erweitern wollen. Interessierte

Wo?

Schwäbisch Hall Sonnenhof
Seminar 1 und 3: Neue Hepschule
Seminar 2: Tannenhäuser Konferenzraum
1. OG

Wann?

Seminar 1: 08. 03. 2018 und 22. 03. 2018,

Seminar 2: 05. 04. 2018 und 12. 04. 2018

Seminar 3: 03. 05. 2018 und 17. 05. 2018

jeweils von 14:00 bis 21:00

Die Seminare können nicht gemischt werden.

Kosten:

230€ (210€ für MitarbeiterInnen und Angehörige der Trägerinstitutionen)

Leitung:

Kseniia Nemirovskaia
Psychologin (BA)
Andreas Ziegner Dipl.-Psychologe

Anmeldung bis:

3 Wochen vor dem Termin