

Stressbewältigung/ Stressmanagement - Kursdetails

- Selbstsicher dem Stress begegnen -

Dauer: 10 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Seminarraum Ginko,
Yorckstrasse 26, Kreuzberg-Berlin (Nähe Gleisdreieck)

Zeitraum: Der Beginn eines neuen Kurses wird zeitnah bekannt gegeben.
Bei Interesse an einem Kurs nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Kursinhalte

In dem Kurs können Sie lernen Ihre Stresssituationen bewußter und schneller wahrzunehmen. Es werden Strategien vermittelt, die Ihnen eine adäquatere Bewältigung von Stresssituationen und -reaktionen ermöglicht.

Damit soll physischen und psychischen Stresssymptomatiken wirksam entgegengewirkt werden und die Basis für eine bessere Work-Life-Balance geschaffen werden.

Nach einer theoretischen Einführung zu Erklärungsmodellen von Stress werden vor allem Verfahren zur Stressbewältigung und -reduktion vorgestellt. Diese umfassen instrumentelle Verfahren wie das Zeitmanagement, mentale Verfahren wie die kognitive Umstrukturierung, regenerative Verfahren wie Entspannungsverfahren und viele andere mehr.

Grundlegende Verfahren der Stressbewältigung werden mit praktischen Übungen angeleitet und in den persönlichen Alltag der Teilnehmer transferiert.

In der Gruppe können Sie dann Fragen zu den Übungen und Ihren persönlichen Übungssituationen besprechen und von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer profitieren.

Indikationen

Der Kurs richtet sich an jeden, der lernen möchte angemessenere Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stresssituationen zu lernen, um damit eine ausgeglichene Work-Life-Balance und gesundheitliche Prophylaxe zu erlangen.

Eine Kontraindikation besteht nur bei einigen schweren Krankheitsbildern; dies wird vor Kursbeginn abgeklärt.

Organisatorisches


Die Kosten für den Kurs belaufen sich auf 130.-Euro inkl. MwSt.

Begleitend zum Kurs erhalten Sie von mir ein Handout mit Übungsanleitungen und ein Übungstagebuch.

Es handelt sich um einen **Präventionskurs**, der von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Kooperationsgemeinschaft Gesetzlicher Krankenkassen nach §20 SGB V zertifiziert ist und dort unter der **Kurs-ID 20200706-1212919** gelistet ist. Sie können von daher einen Großteil Ihrer Kosten für den Kurs zurückerstattet bekommen.

Kontakt: info@hartigcoaching.de

www.hartigcoaching.de

 0176 5955 7883

Diplom-Psychologin und zertifizierte Kursleiterin

Susanne Hartig-Postalci

Hinweis: Der Kurs findet in einem ausreichenden großen Raum statt, so daß mögliche Vorschriften zu Hygiene- und Abstandsregelungen eingehalten werden können. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.