

Stressbewältigung/ Stressmanagement - Selbstsicher dem Stress begegnen

Präventionskurs - Kursdetails

Dauer: 10 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten

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

Zeitraum: 19.08.2021 – 28.10.2021 (ausser 14.10.2021)
Donnerstags, 17.30 – 18.30

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 psychischen und physischen Stresssymptomatiken wirksam entgegengewirkt 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 unter anderem Methoden zum Zeitmanagement, zur kognitiven Umstrukturierung und diversen Entspannungsverfahren.

Die grundlegenden Verfahren der Stressbewältigung werden mit praktischen Übungen begleitet und eine Transferierung in Ihren persönlichen Alltag findet statt.

In der Gruppe können Sie dann Fragen zu den Übungen und Ihren persönlichen Stresssituationen besprechen und darüberhinaus von den Erfahrungen anderer Teilnehmer profitieren.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an jeden, der lernen möchte angemessenere Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stresssituationen einzusetzen.


Ziel ist es eine ausgeglichene Work-Life-Balance und damit einhergehend eine gesundheitliche Prophylaxe zu erlangen.

Organisatorisches

Die Kosten für den Kurs belaufen sich auf 150.-Euro.

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.