

Ins Gleichgewicht kommen

Balance im Alltag finden und Belastungen besser managen.



Ein Kurs zur Stressbewältigung

Inhalte und Ziele:

- Äussere Verhältnisse stressfreier gestalten lernen.
- Stress aktiv begegnen - ihn erst gar nicht entstehen lassen.
- Think different! Eigene Bewertungen überprüfen. Neue Gedanken und Gelassenheit entwickeln! Sich über gedankliche Muster bewusst werden, und diese allmählich verändern.
- Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln.
- Energiehaushalt managen lernen: sind meine Kraftreserven gut aufgeteilt? Wer oder was raubt mir Energie, wer oder was gibt mir Energie? Wo kann ich Energie sparen?
- Wenn es mal wieder stressig war:
die große Bedeutung von Regeneration - Entspannung - Pausen!
- Selbstberuhigung trainieren. Körperliche Anspannungen lösen, sowie innere Unruhe und Nervosität verringern.
- Der Resilienz-Faktor: Aktivierung seelischer Widerstandskräfte, trotz belastender Umstände.
- Vermittlung von Übungen zum Selbstcoaching.

Dieser psychoedukative Kurs informiert durch Vortragssequenzen und trainiert durch praktische Gruppenübungen. Er wird aufgelockert durch den gegenseitigen Austausch.

Als Teilnehmer lernen Sie kognitive Methoden, u.a. aus der Gesundheits- und Kommunikationspsychologie, sowie Strategien für deren Umsetzung im Berufs- und Privatleben.

Ihnen werden ebenfalls einige Verfahren aus Entspannungssystematiken anhand kleiner Übungen vorgestellt.

Umfang und Dauer: 4 Einheiten á 180 Min.

Gruppengröße: maximal 8 Teilnehmer

Ausstattung: Flipchart und Beamer

Umfassendes Skript und Arbeitsblätter inkl.

Kursgebühr: 150.00 €

Start: Samstag, 14. Juni 2014, 16.00 - 19.00 Uhr

Anschrift: Brahmsallee 6, 20144 Hamburg

Anmeldung an: info@miriam-kroener.de

Weitere Infos und Anmeldebogen unter:

<http://www.miriam-kroener.de/stressmanagement.html>

☎: 040-33360603 | 0163-56841 03

80-100%
Kostenerstatt
ung durch die
Kranken-
kassen!

