

Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen- ein Kurs zur Stressreduktion

Fünf Kurstermine á drei Stunden in einer Gruppe mit bis zu acht TeilnehmerInnen. Ablauf:

Phase 1 Sich selbst auf die Spur kommen:

Wie reagieren Sie normalerweise auf Belastungen?
Warum lösen sich diese Belastungen nicht von selbst?
Warum hilft auch ein langer Urlaub nicht?
Wo genau liegen Ihre persönlichen Stressfallen?

Phase 2 Den täglichen Belastungen anders begegnen:

Entspannungsübungen, z.B. Muskelentspannung nach E. Jacobson
Kontrollierte Zuwendung, hin- nicht wegschauen
Positive Selbstinstruktion, statt Selbstsabotage neuen Mut fassen
Systematisches Problemlösen, Struktur statt Chaos
Einstellungsänderung, nichts muss bleiben wie es ist
Zeitmanagement, alles eine Frage der Planung
Stressausgleichende Aktivitäten, vom Erlauben und Genießen.

Phase 3: Übertragung in den Alltag:

Mit dem neuen Handwerkszeug werden Sie Ihre alltäglichen Belastungen anders bewerten und sachlicher an sie herangehen können. Sie verfügen über neue Methoden und Mittel, täglichen Belastungen angemessen zu begegnen.

- ➔ Nächster Kursstart am Mi., 07.Mai, 16-19 Uhr. Kurstermine folgend 14.05/ 21.05./ 28.05./04.06.25.
- ➔ Veranstaltungsort: Posener Str. 97, 26388 Wilhelmshaven (im Haus des Familienzentrum Nord, 1.OG).
- ➔ Kosten: 270,00€ (inklusive Handbuch, sonstiges Material)
- ➔ Bezuschussung/ Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen. Das dafür erforderliche Zertifikat der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ der gesetzlichen Krankenkassen (ZPP) liegt vor.
- ➔ Dieser Kurs ersetzt keine Therapie, kann sie aber sinnvoll unterstützen.

Informationen zum Kurs

Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen

Methodisch und planvoll

SOZIAL
PÄDAGOGISCHE
DIENSTLEISTUNGEN
ANKE WELLNITZ

Kontakt

Telefonisch

0160-94662756 und

04421- 87794

E-Mail

anke.wellnitz@t-online.de

Homepage

www.beratung-wellnitz.de