

# STRESSBEWÄLTIGUNG IM BERUF & ALLTAG

COACHING  
ENTSPANNT  
STRESSFREI  
LEBEN  
SILKE MEIER

Das Ziel des Präventionskurses „Stressbewältigung im Alltag“ besteht in der Förderung von Stressbewältigungskompetenzen.

Zielgruppe sind Erwachsene, die aktuell durch Stress belastet sind oder die in Zukunft primärpräventiv von einem solchen Training profitieren können. Durch den Aufbau von Bewältigungs- und Erholungskompetenzen und präventiver Schutzfaktoren sowie die Stärkung persönlicher Ressourcen sollen chronische Stressfolgen vermieden und das Erregungsniveau gesenkt werden. Es werden Stressmanagementkonzepte vermittelt, um über die Zusammenhänge von inneren und äußeren Stressoren und Stressempfinden, gesundheitliche Folgen chronischer Stressbelastung und Methoden aufzuklären. Die im Kursverlauf angewandten Techniken und Methoden werden anhand von praxisnahen Beispielen veranschaulicht und geübt.

Themen sind u.a.:

Stress - Ursachen und Folgen / Stressanalyse / Wovon hängt unser Verhalten ab / Stresstypen / Ressourcen / Glaubenssätze ändern / Stressfrei Kommunizieren / Gelassen in Stresssituationen / Stress selbstständig lösen / Entspannungsverfahren

## **Kursdauer**

10 x wöchentlich á 90 Minuten

**Kursgebühr 520 €**



Anmeldung & Informationen

Silke Meier - Beimoorweg 35 - 22926 Ahrensburg



info@coachingsilkemeier.com



04102-98 78 442