

Stressbewältigungstraining zur Burnout-Prävention

(Kurs-ID: 20091026-127091 der zentralen Prüfstelle für Prävention)

Im Berufs-, Familien- und Privatleben sind sehr viele Anforderungen zu meistern, um selbst in einem gesunden Gleichgewicht zu bleiben und dabei alles Wichtige ‚unter einen Hut‘ zu kriegen. Oft wird die *Stressbelastung* zu hoch mit *Folgen wie chronischer Erschöpfung, dem Gefühl, leer zu sein oder weniger leisten* zu können. Der Herausforderung, trotz Stress in Balance zu bleiben, sind Sie gewachsen, wenn Sie einen gut gefüllten Werkzeugkoffer mit verschiedenen, wirksamen Strategien zum Umgang mit Stress haben und auch nutzen. Die Kunst liegt im gelassenen *Wechsel zwischen dem aktiven Angehen von Schwierigkeiten und dem Vermeiden, Abschalten und sich Distanzieren von Belastungen*.

Im **Training „Gelassen und sicher im Stress“** füllen Sie ihren Werkzeugkoffer durch das Erlernen verschiedener Stresskompetenzen. Dazu gehören: *Problemlösen* zum Abbau von Stressoren, *mentales Training* zur gedanklichen Selbststärkung, zum Vermeiden von persönlichen Stressverstärkern, *Strategien für schnelles Handeln im Notfall*, Übungen für *Entspannung und Genuss* zum Auffüllen Ihres Energietanks und schaffen eines Ausgleichs.

Im Grunde geht es um diese Fragen:

- „Was macht mir Stress und wie kann ich damit künftig anders umgehen?“
- „Wie mache ich mir selbst Stress und kann lernen, meine Einstellungen zu verändern?“
- „Was kann, möchte oder muss ich überhaupt beeinflussen und wie?“
- „Was reagiere ich, wenn ich im Stress bin und was hilft meine Stressreaktionen zu mildern?“
- „Was passt zu mir am besten um zu regenerieren oder zu entspannen?“

Zielgruppe sind **Erwachsene**, die raus aus der Stressfalle und mehr Gelassenheit im Familien- und Berufsalltag wollen. Die Teilnahme am Training kann durch die gesetzlichen Krankenkassen als **Präventionsangebot gem. § 20 SGB V** finanziell unterstützt werden.

Das Training findet als **mehrwöchiger Kurs** statt. Es ist als Präventionskurs von den Krankenkassen **unter der o.g. Kurs-Identifikationsnummer zertifiziert**, für die wir eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der gesetzlichen Krankenkasse ausstellen. Je nach Kasse werden ein bis zwei Mal jährlich 80-160 € für Präventionsleistungen nach §20 SGB V erstattet.

Datum, Ort und Anreisemodalitäten:

- **Termin: Dienstags 05.04., 12.04., 19.04. 03.05. & Donnerstags 12.05.2016 je 18:00 -21:00 Uhr**
- **Minden** – Anreisehinweise erhalten Sie von uns per e-Mail

Kosten und Zahlungsmodalität:

- Die Kosten betragen für die Trainingsgebühr und Teilnehmerunterlagen 225,- € (inkl. 19% MwSt.) und werden nach verbindlicher Anmeldung in Rechnung gestellt.