

Stressmanagement

„Reiß deine Gedanken von deinen Problemen fort, an den Ohren, an den Fersen oder wie immer. Das ist das Beste, was der Mensch für seine Gesundheit tun kann.“ *Mark Twain*

Stressmanagement & Burnoutprophylaxe – Das Stressimpfungstraining SIT

Schnelle Entscheidungen, sofortiges Reagieren und plötzliche neue Anforderungen bestimmen zunehmend unseren Arbeitsalltag.

Damit Leistungsfähigkeit und Gesundheit auch unter diesen Bedingungen erhalten bleiben, wird es immer bedeutsamer, professionelle Techniken zu beherrschen und einer ausgewogenen Gestaltung von Belastung und Erholung eine angemessene Bedeutung zu geben.

Im Rahmen dieses Stressimpfungstrainings werden den Teilnehmern Methoden vermittelt, mit denen sie individuellen Stresssituationen präventiv begegnen können.

Durch die Methoden lassen sich negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit auf Grund von chronischen Stresserfahrungen reduzieren oder ganz vermeiden.

Individuelle Bewältigungskompetenzen werden gestärkt und das Repertoire an Handlungskompetenzen erhöht. Hierdurch entsteht eine größere Flexibilität im Umgang mit den belastenden Situationen.

Die Inhalte

am Stressimpfungstraining von Meichenbaum orientiert sich an Verschiedene Entspannungsübungen diese werden in den Kursverlauf integriert, so dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit hat, einzelne Techniken kennenzulernen.

Die einzelnen Entspannungsmethoden werden jedoch nur vorgestellt, nicht vertieft.

In der ersten Beobachtungsphase von zwei Wochen, werden die Teilnehmer dazu angeleitet, ihr eigenes Verhalten zu beobachten, eigene Ressourcen und auch Stressoren zu identifizieren, sowie Stressreaktionen bei sich wahrzunehmen.

In einer zweiten Lern- und Übungsphase, die etwa vier bis sechs Wochen dauert, werden die Methoden der Stressbewältigung gemeinsam erarbeitet und im Alltag umgesetzt.

In der letzten Phase, der Festigungsphase werden weitere Techniken vorgestellt und Hürden der Umsetzung im Alltag gemeinsam reflektiert. Auch der effektive Umgang mit Rückfällen in alte Verhaltensmuster wird thematisiert.

Die Kosten

Der Kurs zum Thema „Stressbewältigung im Alltag“ hat eine Dauer von 8 Wochen und dauert pro Sitzung mindestens 60 Minuten. Die Kosten werden nach § 20 SGB von den Krankenkassen bezuschusst mindestens 75 Euro. **Kursgebühr 200 Euro**

Brigitte Hageleit

Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Zertifizierte Stressmanagerin*

Entspannungspädagogin und Seminarleiterin