



Stressbewältigung - Kompaktkurs



Liebe Interessierte!

Wir möchten Sie herzlich zu einem zweitägigen Workshop rund um das Thema Stressbewältigung einladen und freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Zeitdruck, ein immer größer werdendes Arbeitsaufkommen sowie berufliche und familiäre Belastungen bestimmen immer mehr unseren Alltag. Körperliche und psychische Beschwerden sind oft die Antwort darauf: Menschen fühlen sich erschöpft, Einschlaf- und Durchschlafstörungen rauben einem die Nächte, diffuse Schmerzen oder erste Ansätze eines Burnouts werden sichtbar und schränken das Wohlbefinden ein. Jeder reagiert unterschiedlich auf Belastungen.

Die gute Nachricht ist - einen besseren und gesünderen Umgang mit täglichen Anforderungen kann man lernen!



- Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun?
- Sie möchten flexibler und effektiver mit Herausforderungen umgehen?
- Sie möchten Ihre Selbstwirksamkeit erhöhen?
- Sie möchten Veränderungen mit mehr Gelassenheit bewältigen?
- Sie möchten besser in der Lage sein, Krisen zu nutzen, um sich persönlich weiter zu entwickeln?
- Sie möchten Entspannungsverfahren kennenlernen?

Die proaktive Bewältigung von Stress führt zu mehr Lebensqualität. Die Gesundheit stabilisiert sich, man fühlt sich im Alltag ausgeglichener, kraftvoller und fühlt sich motiviert.

Das Ziel des Stressmanagement-Trainings ist, individuelle Stressoren aufzudecken, eigene Ressourcen in den Fokus zu stellen und zu stärken, um sie für eigene Wünsche und persönliche Zielsetzungen besser nutzen zu können.

Die Teilnehmer des Workshops erlernen Zusammenhänge von Stressreizen und Stressreaktionen, erkennen und entwickeln Strategien zu einer andauernden positiven Lebenshaltung und -gestaltung. Durch Perspektivwechsel verändern sich Blickwinkel, die zu mehr Gelassenheit im Alltag führen. Sie spüren eigene Stressfallen auf, stärken Ihre Wahrnehmung für Stressauslöser und Stresssymptome und finden für sich die beste und hilfreichste Entspannungsmethode. Die Teilnehmer probieren die Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Atemübungen oder Meditation für sich aus und nutzen diese Methoden, um mit ihren vielfältigen Belastungen positiver umgehen zu können.

Wir freuen uns auf Sie!

Dieses Kursangebot wird von den Krankenkassen als individuelle Maßnahme der Primärprävention nach § 20 SGB V unterstützt. Sie können sich als Versicherter durch eine Zuschussung zwischen 70 und 100 Prozent der Teilnahmegebühren rückerstatten lassen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Datum: Samstag, 23. und Sonntag, 24. November 2019

Uhrzeit: Sa. von 11:00 bis 17:30 Uhr und So. von 11:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Bodywise St. Pauli, Clemens-Schultz-Str. 50, 20359 Hamburg

Teilnahmegebühr: 200 Euro inklusive Getränke, Obst und Gebäck

Anmeldung bitte bis spätestens zum 7. November!

per E-Mail an: buero@kubentz.de oder im Internet unter www.kubentz.de/anmeldung