



Gelassen und sicher im Stress - 8-Wochen-Programm

Alles auf einen Blick

Dauer
Seminarzeiten
Abschluss
Finanzierung

8 Einheiten á 90 Minuten

mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Zertifikat

142,80 € inkl. MwSt., Kostenübernahme durch Krankenkassen möglich

Wir unterstützen Sie professionell!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Belastungen in Beruf und Alltag gelassen und sicher meistern können. Sie erfahren, wie Sie sich von belastenden Gedanken distanzieren und förderliche Einstellungen entwickeln können. Sie entwickeln mit Hilfe der Gruppe neue Ideen zum Umgang mit Alltagsbelastungen und planen konkrete Schritte zu deren Umsetzung. Sie entdecken Möglichkeiten, wie Sie in Ihrem Alltag Erholung finden und neue Kraft tanken können.

Welche Inhalte erwarten Sie?

Im Einzelnen werden regenerative, mentale und instrumentelle Stresskompetenzen vermittelt, zum

- Aufbau regenerativer Aktivitäten zum Ausgleich
- Aufbau stressvermindernder Einstellungen und Denkmuster
- Aufbau von Problemlöse- und Selbstmanagementkompetenzen zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Alltagsbelastungen

Das Angebot ist ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppentrainingsprogramm, welches inhaltlich aus 5 Modulen besteht:

- Einstiegsmodul
- Modul Genussstraining
- Modul: Mentaltraining
- Modul: Problemlösetraining
- Abschlussmodul

Eingesetzte Methoden sind:

Psychoedukation mittels Impulsvorträgen und Handouts, Anregung zur Selbstreflexion und Selbstbeobachtung, erlebnisaktivierende und verhaltensorientierende Übungen, moderierte Gruppengespräche, Arbeit in Paaren und Kleingruppen

Bfz-Essen GmbH · Karolingerstraße 93 · 45141 Essen

Öffnungszeiten: Mo - Do 08:00 - 16:00 Uhr / Fr bis 15:00 Uhr

Terminvereinbarung:

Service-Hotline: 0800 23 93 773 (gebührenfrei)

info@bfz-essen.de

bfz-essen.de

Wir sind auch auf:  