Multimodales Stressmanagement

Kein Stress mit Stress!

Fühlen Sie sich manchmal überfordert? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen. Mindestens jeder zweite Deutsche fühlt sich gestresst – unabhängig davon, ob beruflich oder privat.

Gönke Lengsfeld
Psychologie, B.Sc.

lengsfeld@kein-stress-mit-stress.de

Als zertifizierte Trainerin für Multimodales Stressmanagement (IKS) biete ich Ihnen Werkzeuge an, um aus der „Stressspirale“ auszusteigen und wieder vermehrt Entspannung und Zufriedenheit in Ihrem Leben Raum zu geben.

Beabsichtigte Ziele

- Schärfen der Wahrnehmung für das eigene Stresserleben und stressbedingte Gesundheitsrisiken
- Vermittlung von Informationen zu den Themen Stress, Burnout und erfolgreiche Stressbewältigung
- Bereits vorhandene Strategien zur Stressbewältigung reflektieren und optimieren
- Kennenlernen und Ausprobieren von neuen instrumentellen, mentalen und regenerativen Strategien zur Stressbewältigung
- Stärkung des Gefühls der Eigenverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit sowie Motivation für Verhaltensveränderungen aufbauen

Trainingstermine

07./08.02.2019 Buxtehude
11./12.03.2019 Stade
05./06.09.2019 Buxtehude
09./10.09.2019 Stade

Im Rahmen einer Evaluationsstudie können Sie an dem zweitägigen Training teilnehmen.

Preis 110,00 Euro

Das verwendete Konzept ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention nach §20 SGB V zertifiziert. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühren. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

www.kein-stress-mit-stress.de

Multimodales Stressmanagement
Systemische Beratung & Coaching

Sophie-Scholl-Weg 17, 21684 Stade