



Präventionskurs:

Stressbewältigung

„Gelassen und sicher im Stress“

Nach Prof. Dr. Gert Kaluza – Deutschlands führendem Experten auf dem Gebiet des Stressmanagements

Stress erkennen – verstehen – bewältigen

Inhalte:

- Analyse: Erkennen & Verstehen Ihrer Stressauslöser, -reaktionen & Kompetenzen
- Entspannungstraining: Entspannen & Loslassen
- Mentaltraining: Förderliche Denkweisen & Einstellungen entwickeln
- Problemlösetraining: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen & verändern
- Genusstaining: Erholen & Genießen
- Keine Zeit? Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag

Bis zu

100% Kostenübernahme

durch die gesetzl. Krankenversicherung

Wann?

Wöchentlich Dienstags
17.30-19Uhr
8 x ab dem 21.04.2020

Wo?

atlas BKK ahlmann
Hollerstraße 32a
24782 Büdelsdorf

Kursgebühr?

150 €

Weitere Infos & Anmeldung unter:

info@gesundheitsfoerderung-nord.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldeschluss: 01.04.2020