

Impulse für Gesundheit & Balance

Cornelia Becker-Lattich Fröbelstr.10 07422 Bad Blankenburg

Tel.036741-42960 / Mail: conny.lattich@t-online.de

„Optimistisch den Stress meistern“

Kursbeschreibung

Kursbausteine: Stressanalyse
 Stressbiographie
 Entspannungstechniken
 Stärkung des „Sozialen Immunsystems“
 Gefühle verstehen
 Genuss und genießen lernen
 Ich bin Ich -Quellen des Selbstwertes
 Meine Stärken
 Wohin geht mein Weg? Ziele formulieren

Die Teilnehmern lernen Theorien und Modelle von Stress und Beanspruchung kennen. Anhand einer persönlichen Beanspruchungs- und Stressanalyse werden Kenntnisse, Methoden und Fähigkeiten der Stressreduktion und Stressbewältigung im privaten und beruflichen Handeln vermittelt.

Ziel ist das Erkennen von Belastungsdruck und Ressourcendefiziten im persönlichen Alltag. Die Teilnehmer erwerben im Kurs gezielte Strategien zur Stressbewältigung und lernen Entspannung- und Genusstechniken.

Teilnehmer max. 10 Personen

Zeitaufwand: 10 Unterrichtsstunden 90 Minuten

Termin: Donnersag 14.01.2015 wöchentlich

Trainingszeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Cornelia Becker-Lattich

Trainerin für Kommunikation und Stressbewältigung

Tel. 01707451404