

Gelassen und sicher im Stress –

Das vielfältige Gesundheitsförderungsprogramm

Mit diesem wissenschaftlich fundierten und seit Jahren erfolgreich etablierten Programm werden Sie darin unterstützt, mit alltäglichen beruflichen und privaten Belastungen gesundheitsförderlich umzugehen. In abwechslungsreichen Gruppensitzungen lernen Sie nach einem Einstiegsmodul zahlreiche Methoden und Techniken kennen, die Sie zwischen den einzelnen Sitzungen im Alltag ausprobieren und etablieren können. So erweitern Sie im Laufe des Programms Ihr persönliches Repertoire an Stressbewältigungsstrategien und bleiben immer mehr:

Gelassen und sicher im Stress.

- Programmziele:**
- Förderung der körperlichen Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens durch
 - Reflexion des eigenen Stressverhaltens
 - Verbesserung der individuellen Bewältigungskompetenzen: Stärkung vorhandener und Aufbau neuer Bewältigungsstrategien
- Programminhalte:**
- **Einstiegsmodul:** Entstehung von Stress, Reflexion des eigenen Stressverhaltens
 - **Trainingsmodul 1:** Entspannen und loslassen - Das Entspannungstraining
 - **Trainingsmodul 2:** Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern – Das Kognitionstraining
 - **Trainingsmodul 3:** Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern – Das Problemlösetraining
 - **Trainingsmodul 4:** Erholen und genießen – Das Genussstraining
- Methodik:**
- Kurze Theorie-Impulse
 - Praxisübungen
- Trainingsdauer:** 8 Termine, montags von 18:30 bis 20:00 Uhr, Start am 7. Juli 2014
Am 14. Juli findet kein Training statt, der Termin wird nachgeholt am 1. September 2014.
- Kosten:** 220,00 Euro inkl. MwSt.
Das Programm ist in den Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen aufgenommen. Sprechen Sie einfach Ihre Krankenkasse auf eine Kostenbeteiligung an!
- Trainingsort:** [Systemisches Zentrum](#), Schweizer Straße 102, 60594 Frankfurt-Sachsenhausen
- Kontakt:** Dipl.-Psych. Kathrin Südmeyer
Betrieblicher Präventions- und Gesundheitsmanager – TÜV, Entspannungstrainerin
Ziegelhüttenweg 8
60598 Frankfurt/Main
☎ 069 9819 1972
☎ 0151 2078 0069
✉ mail@kathrin-suedmeyer.de
💻 www.kathrin-suedmeyer.de



**Der genießt wahre Muße, der Zeit hat,
den Zustand seiner Seele zu fördern.**

Henry David Thoreau