

## Gelassen und sicher im Stress –

### Das vielfältige Gesundheitsförderungsprogramm - Kompakt

Mit diesem wissenschaftlich fundierten und seit Jahren erfolgreich etablierten Programm werden Sie darin unterstützt, mit alltäglichen beruflichen und privaten Belastungen gesundheitsförderlich umzugehen. In den abwechslungsreichen Trainingstagen lernen Sie nach einem Einstiegsmodul zahlreiche Methoden und Techniken kennen und erweitern so 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
- Termine:**
- 20./21. Mai 2017**  
(jeweils von 09:30 bis 17:30 Uhr)
- 15./16./17. September 2017**  
(Fr von 14:00 bis 18:00 Uhr, Sa von 09:00 bis 17:00 Uhr, So 09:00 von bis 13:00 Uhr)
- 20./21. November 2017**  
(jeweils von 09:30 bis 17:30 Uhr)
- Kosten:**
- 290,00 Euro inkl. MwSt., Getränke sowie Unterlagen  
Das Programm ist in den Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen aufgenommen. Sprechen Sie einfach Ihre Krankenkasse auf eine Kostenbeteiligung an!
- Trainingsort:**
- Kathrin Südmeyer | Beratung Training Coaching, Ziegelhüttenweg 8, 60598 Frankfurt/Main
- Kontakt:**
- Dipl.-Psych. Kathrin Südmeyer  
Betrieblicher Präventions- und Gesundheitsmanager – TÜV, Entspannungstrainerin
-  069 9819 1972  
 0151 2078 0069  
 [mail@kathrin-suedmeyer.de](mailto:mail@kathrin-suedmeyer.de)  
 [www.kathrin-suedmeyer.de](http://www.kathrin-suedmeyer.de)