

Präventionskurs

Thema

Sie haben Stress im familiären oder beruflichen Umfeld oder haben bereits Anzeichen von psychosomatischen Phänomenen, wie Migräne, Herz-Kreislaufbeschwerden, Tinnitus, Schlaf- und Verdauungsproblemen?

Familie und Freundeskreis leiden unter Ihrer immer geringer werdenden Frustrationstoleranz. Es fällt Ihnen immer schwerer sich zu regenerieren?

Ziel

Durch ein multimodales Stressmanagementprogramm lernen Sie kompetent Ihren Alltagsstress zu bewältigen. Bisherige Verhaltensweisen werden aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet, und verändern sich durch neue Sichtweisen.

Schwerpunkte

Es findet ein moderierter Austausch der Teilnehmer zu relevanten Themen statt, wie

- gewaltfreie Kommunikation
- Kommunikation im privaten und beruflichen Kontext
- Atem- und Entspannungsmethoden
- Ressourcen entdecken
- Regulation von Spannungszuständen
- praxisrelevante Modelle
- Achtsamkeit
- Lachen und Fröhlich sein

Arbeitsweise

- Zeit für Gruppengespräche
- Zeiten der Selbstreflektion
- Methoden aus der Gestalt- und Körperarbeit
- Transfer in den Alltag
- Übungen

Gruppen von 8-12 Personen

Umfang

8 Einheiten à 90 Minuten

Preis

130,00 Euro