

Stresspräventionskurs

Stress vorbeugen und besser bewältigen

Der Präventionskurs besteht aus 8 Modulen und kombiniert praktische

Entspannungsübungen mit Theorie rund um die Stressbewältigung. In der Theorie geht es

um das individuelle Stresserleben und den persönlichen Umgang mit schwierigen

Situationen. Dabei lernst du dich selbst besser kennen, was bei dir Stress verursacht, wie du kompetenter damit umgehen und dich besser entspannen kannst.

Inhalte des Kurses sind: Informationen zu Stress und Stressbewältigung, Erlernen von Bewältigungsstrategien, Selbstreflexion deines Verhaltens in Stresssituationen, Eigene Antreiber & Ressourcen kennen lernen, Umgang mit dysfunktionalen Gedanken und Verhaltensweisen, Entspannungsübungen, Praktischer Transfer in den Alltag, Notfallstrategien & Rückfallprophylaxe.

Der Präventionskurs wird durch die Krankenkassen gefördert. Er findet 1x wöchentlich in Präsenz in einer kleinen Gruppe statt, draußen im Garten in Ilbesheim in der Trifels Straße 17 neben dem Alla hopp Spielplatz statt, bei ungünstigem Wetter im Strohballehaus von Lobby für Kinder e.V. in Klingenstein.

Benötigt werden lediglich etwas zu trinken, eine Matte und bequeme Kleidung.

Gönn dir eine Pause! Finde Ruhe, tank dir Stärke!

Teilnehmende:	Erwachsene
Termine:	ab 08.05.24, 8 Termine immer mittwochs 08.05. im Strohballehaus von Lobby für Kinder e.V. 15.05. in Ilbesheim 22.05. im Strohballehaus von Lobby für Kinder e.V. 05.06. im Strohballehaus von Lobby für Kinder e.V. 12.06., 19.06., 26.06., 03.07. in Ilbesheim
Uhrzeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	Strohballehaus und im Garten in Ilbesheim
Kosten:	160 € für 8 Termine
Leitung:	Nora Sommer, Psychologin & systemische Coach
Infos + Anmeldung:	Tel: 0176 31777101, Mail: norasommer89@gmail.com , www.gluecksnavigation.de/stresspraeventionskurse/