Kurs 1

Stressbewältigung im Alltag

Veranstalter: Qualifizierte Kursleiterin im ZPP

Kursbeschreibung

Stress ist heute ein ständiger Begleiter vieler Menschen. In diesem Kurs erlernen Sie fundierte Techniken, um Stress frühzeitig zu erkennen, bewusst damit umzugehen und Ihre persönliche Resilienz nachhaltig zu stärken.

Die Kursinhalte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie, kognitiven Verhaltenstherapie und Achtsamkeitspraxis. Theorie und Praxis sind eng miteinander verknüpft, damit Sie die erarbeiteten Strategien direkt im Alltag anwenden können.

Theoretische Schwerpunkte

- Neurobiologie des Stresserlebens
- Auswirkungen von Stress auf Körper, Psyche und Verhalten
- Zusammenhang zwischen Gedanken, Emotionen und Stressreaktionen
- Modelle der Stressbewältigung und Resilienz
- Grundlagen von Achtsamkeit und positiver Psychologie

Praktische Inhalte

- Einführung in verschiedene Entspannungsverfahren
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Analyse individueller Stressmuster
- Entwicklung persönlicher Bewältigungsstrategien
- Übungen zur Förderung von Selbstfürsorge und mentaler Stärke

Kursziele

- Eigenes Stressverhalten besser verstehen
- Effektive Stressbewältigungstechniken anwenden lernen

- Gelassenheit und Konzentration im Alltag stärken
- Persönliche Widerstandskraft (Resilienz) fördern

Zielgruppe

Alle erwachsenen Beschäftigten, die aktiv ihre Stresskompetenz verbessern möchten.

Kursdetails

- Dauer: 10 Termine à 90 Minuten
- Frequenz: Einmal wöchentlich

Krankenkassenzuschuss

- Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme gemäß § 20 SGB V zertifiziert.
- Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme mit bis zu 150 Euro.
- Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse über die genaue Höhe des Zuschusses.
- Voraussetzung für die Erstattung ist eine Teilnahme an mindestens 80 % der Kurseinheiten (mindestens 8 von 10 Terminen).
- Bei geringerer Teilnahme kann der Anspruch auf Kostenerstattung entfallen.

Nächster Kursstart

Die Planung für den nächsten Kurs läuft bereits. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich zeitnah per E-Mail an: mail@bol-coaching.de

Kontakt

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.