

PRÄVENTIONSKURS

„STRESSBEWÄLTIGUNG / STRESSMANAGEMENT“

(GRUNDLAGEN-KURS FÜR EIN STRESSFREIERES LEBEN)

Kurs-Struktur

Der Kurs umfasst 10 Termine zu je 90 Minuten. Pro Woche findet eine Kurseinheit statt. Tag und Uhrzeit bleiben dabei immer gleich.

Zertifizierung

Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und damit bei allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Kostenerstattung

Die Kosten für den Kurs werden nach Kursende von den Krankenkassen ganz oder teilweise erstattet. Die Höhe der Erstattung hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab. Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Kasse.

Die Kursgebühr in Höhe von 170 Euro wird vorab überwiesen. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen können.

Die AOK PLUS vergibt Gutscheine, die Sie zu Kursbeginn mitbringen können und mit denen die Kursleiterin selbst am Ende des Kurses abrechnet. Hier braucht es vorab keine Überweisung.



Inhalte des Kurses

Was ist Stress

Um Stressbelastungen zu reduzieren, ist es förderlich, ein Verständnis zu entwickeln, wie Stress entsteht und was dabei in und mit uns passiert.

Gedanken und Bewertungen

Ein Baustein zur Stressbewältigung ist das Wissen darüber, wie unsere Gedanken und Grundhaltungen Stress fördern oder verringern können. Förderliche Denkweisen werden vermittelt und im Alltag nachhaltig verankert.

Innere Antreiber

Die Auslöser für unser Stressempfinden kommen von außen, aber auch von innen. Wir schauen uns die „inneren Antreiber“ im Stressgeschehen genauer an und werden sie wirksam verändern.

Akut-Stress und negative Emotionen

Selbsthilfe-Strategien sind für akute Stress- und Belastungssituationen wichtig, damit wir handlungsfähig bleiben und uns innerlich gut regulieren können.



Ihre Kursleitung

Meine Name ist Melanie Gorspott. Seit 2013 unterstütze ich Menschen in meiner Praxis für Gesundheitsförderung, Entspannung und Stressbewältigung. Ich bin seit 26 Jahren therapeutisch und beratend tätig und begleite auch Sie gern in Ihrer persönlichen Entwicklung!

Meine Qualifikationen:

- Diplom-Sozialpädagogin (FH) mit Studien-Schwerpunkt Gesundheit und Rehabilitation
- Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)
- Entspannungstherapeutin
- Meditationslehrerin
- Psychologische Beraterin
- Zertifizierte Kursleiterin für
 - Autogenes Training
 - Progressive Muskelrelaxation
 - Stressbewältigung für Kinder, Erwachsene sowie Schüler der Grund- und Oberstufe
 - Burnoutprävention

Nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf, wenn Sie mehr erfahren möchten. Ich bin für Sie da!

Aktivierung von Freude und Genuss

Dies sind unerlässliche Qualitäten, um Stress wirksam abzubauen. Wir beschäftigen uns genussvoll mit der Förderung angenehmer Emotionen zur Wiederherstellung der inneren Balance.

Identität und Stress

Wenn wir „ja“ zu uns selbst sagen können, sind wir besser gewappnet gegen Stressbelastungen. Wir machen uns zudem auf die Suche nach Stabilität, Sicherheit und genügend Flexibilität zur Stärkung unserer Persönlichkeit.

Soziales Netzwerk und Stress

Unsere Beziehungen können Ressourcen oder auch Stressauslöser sein. Wir klären die Bedeutung unseres sozialen Netzwerkes im Stressgeschehen.

Zeitmanagement

Warum haben wir eigentlich immer zu wenig Zeit? Was ist Zeit überhaupt und welche Rolle spielt ein bewusster Umgang mit Zeit für die Stressbewältigung.

Gesundheitsförderung, Bewegung und Freizeit

Wir schauen uns an, welche Folgen Stress für die Gesundheit hat und wie wir unsere Freizeit erholsam und ausgleichend gestalten können.

