



Diplom-Psychologin

+49(0)1758200555
mail@dr-kinne.de
www.dr-kinne.de

"Gelassen und sicher im Stress" - Stressmanagement nach Prof. Kaluza (2-Tage-Kompakt)

Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Menschen, die präventiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten und lernen wollen, wie sie mit Alltagsbelastungen gesünder und gelassener umgehen können. Als Diplom-Psychologin und zertifizierte Kursleiterin führe ich den Kurs nach dem wissenschaftlich fundierten Trainingsprogramm "Gelassen und sicher im Stress" von Gerd Kaluza durch.



Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Belastungen in Beruf und Alltag gelassen und sicher meistern können. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren aufdecken können, sich von belastenden Gedanken distanzieren und förderliche Einstellungen entwickeln können. Sie entdecken neue Ideen zum Umgang mit Alltagsbelastungen und planen konkrete Schritte zu deren Umsetzung. So können Sie neue Kraft für den Alltag gewinnen und eine bessere Balance zwischen Anforderung und Erholung finden.

Ziele des Stressmanagement-Kurses

Das generelle Ziel ist die Gesundheitsförderung durch Förderung der individuellen Stresskompetenz. Es werden drei Strategien zum flexiblen Umgang mit alltäglichen Belastungen vermittelt (Multimodales Stressmanagement):

- Instrumentelle Strategien: Stressoren reduzieren (z.B. Grenzen setzen, Zeit organisieren).
- Mentale Strategien: Förderliche Einstellungen entwickeln (z.B. Dankbarkeit empfinden).
- Regenerative Strategien: Erholen und Entspannen (z.B. Entspannungstechnik lernen).

Kursziele im Einzelnen:

- Eigene Stressfaktoren und Stressquellen frühzeitig wahrnehmen
- Stressverschärfende Einstellungen aufdecken und ändern
- Verschiedene Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung kennen
- Gesunde Balance zwischen Anforderung und Erholung finden

Förderung durch die Krankenkasse

Die Teilnahme an dem Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen zur Gesundheitsförderung und Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) empfohlen und gefördert. Als zertifizierte Kursleiterin bin ich von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, so dass ein Zuschuss zu den Kurskosten von den Kassen erfolgt. Sie erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die genauen Zuschussmöglichkeiten.

Dauer und Kursort

Der Kurs umfasst 8 Kurseinheiten von jeweils 90 Minuten Dauer und wird als Kompaktkurs an 2 Tagen durchgeführt. Termin und Kursort auf Anfrage. Hinweis für Unternehmen: Der Kurs kann vor Ort in Ihrem Unternehmen durchgeführt werden.

Bitte nehmen Sie Kontakt auf: mail@dr-kinne.de

