Ihre Trainerin:

Brigitte Schäfer
Diplom-Psychologin
Diplom-Theologin

Zertifiziert als:

- Lösungsorientierte Management-Coach
- Trainerin
- Stressverhaltenstrainerin (SGB V § 20)

Leistungsportfolio:

- Coaching
- Psychologische Beratung
- Gesundheitsmanagement
- Stressmanagementtraining
- Kommunikationstraining
- Konfliktberatung
- Wertecoaching und -management
- Leitbildentwicklung

BRIGITTE SCHÄFER

COACHING | BERATUNG | TRAINING

Brigitte Schäfer
Dipl. Psychologin, Dipl. Theologin

Reinhold-Schick-Platz 4
71083 Herrenberg

Telefon: 0 70 32 / 37 56 33
Mobil: 0176 / 63 21 61 69

www.schaefer-coaching.com
kontakt@schaefer-coaching.com

Den Stress im Griff

Multimodales Training zur Stressbewältigung

Kursdauer: 16 Stunden

5 Termine

mittwochs 18:00 – 21:30 Uhr

7., 14., 21., 28. Mai und 5. Juni 2014

Kursbeschreibung

Stress ist inzwischen zu einer echten Volkskrankheit geworden. Multimodales Stresstraining bietet vielfältige Interventionsmöglichkeiten. Denn die beste Vorbeugung gegen Stress ist der Aufbau von Stressbewältigungskompetenz.

In diesem Kurs wird Grundwissen zur Entstehung und den psychischen und physischen Auswirkungen von Stress vermittelt. Nach einer individuellen Stressanalyse üben Sie verschiedene Bewältigungsstrategien ein.

Ziel ist:

- die Sensibilisierung bezüglich Ihrer eigenen Stressbelastung,
- die Verbesserung Ihres Umgangs mit alltäglichen Belastungen in Beruf und/oder Familie,
- die Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit,
- der Abbau negativer Folgen von Stress und
- der Aufbau stressreduzierender Kompetenzen wie z.B. Problemlösetechniken, Zeitmanagement oder Konfliktfähigkeit.

Das Kursprogramm wurde von der LKK Baden-Württemberg, der Techniker Krankenkasse (TK), der BarmerGEK und dem Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK) und der Knappschaft zertifiziert.

Versicherten der LKK, einer Ersatzkasse oder einer Betriebskrankenkasse / Knappschaft können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung erstattet werden. Ebenso Versicherten der DAK, die eine Kostenübernahmezusage im Rahmen ihrer Satzungen erteilt haben.

Versicherte der AOK werden gebeten, vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem zuständigen Sachbearbeiter zu nehmen. Die entsprechenden Regelungen kann der Versicherte bei seiner Kasse erfragen. Die Erstattung an den Versicherten erfolgt nach Abschluss des Kurses durch die Kasse.

Voraussetzung für die Erstattung ist eine Teilnahme an mindestens 80 % der Kursdauer.

Die Themen im Einzelnen:

I. Stress und Leistung

II. Stressdefinitionen nach Seyle und Lazarus

III. Stressoren und Stressreaktionen

IV. Körperliche Auswirkungen von Stress

V. Stressanalyse

VI. Stressbewältigungsmethoden und ihre Wirkung:

(1) Kurzfristig wirkende Methoden:

a) Spontanentspannung
b) Wahrnehmungslenkung
c) Kontrollierte Abreaktion
d) Positive Selbstgespräche

(2) Langfristig wirkende Methoden:

a) Entspannungstechniken
b) Verfahren zur Einstellungsänderung
c) Belastungsausgleich (Zufriedenheitserlebnisse/Genusstraining)
d) Einfluss des sozialen Netzes
e) Problemlösetechnik
f) Erwerb von Kompetenzen

Eingesetzte Methoden:

- Praktische Einübung von verschiedenen Entspannungstechniken
- Rollenspiele / Handlungsproben
- Gruppengespräch / Brainstorming
- Kleingruppenarbeit / Lernpartnerschaft / Einzelarbeit
- Theorieinput / Referate
- Übungsaufgaben für Zuhause zur Gewährleistung des Transfer

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Kurs:

„Den Stress im Griff“
Multimodales Training zur Stressbewältigung

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Email

Bitte melden Sie sich bis spätestens 30. April 2014 schriftlich per Email oder per Post an:

Brigitte Schäfer,
Reinhold-Schick-Platz 4, 71083 Herrenberg,
kontakt@schaefer-coaching.com

Kursort:
Schäfer Coaching | Beratung | Training,
Reinhold-Schick-Platz 4, 71083 Herrenberg

Kosten:
200,00 Euro (inkl. MwSt.)
Die Kurskosten werden zum ersten Termin fällig. Sie erhalten eine Woche vor Kursbeginn eine Rechnung per Email.

Kleine Kurse:
mind. 6 Personen, max. 9 Personen