



**GESUND LEBEN UND ARBEITEN**  
**Sabine Engelhart**

Tel: 069/ 27 29 39 84  
Mobil: 0178/ 50 93 973  
Mail: [info@gesundleben-gesundarbeiten.de](mailto:info@gesundleben-gesundarbeiten.de)  
[www.gesundleben-gesundarbeiten.de](http://www.gesundleben-gesundarbeiten.de)

## **KURS STRESSBEWÄLTIGUNG**

**Termine auf Anfrage**  
**8x 90 Minuten**

Hegarstr. 40, 60529 Frankfurt

### **Kursinhalte**

- Was ist Stress?
- Psychologische und physiologische Auswirkungen von Stress und Entspannung
- Analyse der bisherigen Stressbewältigung
- Stressbelastungen reduzieren und Ausgleichsstrategien entwickeln
- Wege zur Stressbewältigung
  - Äußere Belastungsfaktoren verringern
  - stressverschärfende Einstellungen und Bewertungen verändern
  - körperliche und seelische Stressreaktionen lindern
- Üben von kurz- und langfristigen Entspannungsmethoden (z. B. Progressive Muskelentspannung, Fantasiereise)
- Kognitionstraining (Stressverstärker verändern, positive Selbstinstruktion)
- Problemlösetraining (Selbst-/Zeitmanagement, Problemlösestrategien)  
Genusstraining (Sinne schulen, Genießen im Alltag)

### **Ihr Nutzen**

Die Kursform hat den Vorteil, dass sich die Teilnehmer über einen Zeitraum von 8 Wochen regelmäßig über ihre Erfahrungen mit den Kursinhalten austauschen und ihre „Stress-Strategien“ anpassen und verbessern können. Sie erhalten Arbeits- und Infoblätter, die Sie bei der Entwicklung Ihrer persönlichen Stressmanagement-Strategie unterstützen.

