

SEMINAR „STRESSBEWÄLTIGUNG“

„Es gibt eigentlich nur zwei Gelegenheiten, bei denen ich gestresst bin: Bei Tag und bei Nacht.“ Fast sechs von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Fünfte steht sogar unter Dauerdruck – oft mit erheblichen Folgen für die Gesundheit.

Das Gruppenseminar „Stressbewältigung“ möchte Sie darin unterstützen, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit alltäglichen beruflichen wie privaten Belastungen zu finden.

Unsere Themenschwerpunkte

- Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern: Das Kognitionstraining
- Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern: Das Problemlösetraining
- Erholen und genießen: Das Genussstraining
- Arbeits- und Alltagsbelastungen/ effektive Bewältigungsstrategien
- Zeitmanagement
- Ressourcenaktivierung
- Salutogenese

Ergänzt wird unser Seminarangebot „Stressbewältigung“ durch psychologische Beratungen in Einzelgesprächen, in denen Sie Ihre persönliche Situation tiefergehend reflektieren und individuelle Bewältigungsstrategien entwickeln können. Als sinnvolle Ergänzung wird auch die Teilnahme am Entspannungstraining (www.rehaklinik-naturana.de/entspannungstraining) empfohlen.



Ihre Klinik
mit Herz!