



## Der erfolgreiche Umgang mit Stress

Stress – das bedeutet für jeden etwas Anderes: Belastungen am Arbeitsplatz und in der Schule, Probleme, den täglichen Anforderungen gerecht zu werden, eigene Perfektionsansprüche, kranke Angehörige, Organisation von Kinder, Beruf und Familie – all dies kann Stress sein. und jeder reagiert darauf unterschiedlich. Ängstlich, traurig, ärgerlich, hektisch oder nicht mehr handlungsfähig und oftmals auch mit einhergehendem körperlichen Unwohlsein.

Der Kurs richtet sich an alle, die das Bedürfnis haben, mit ihren Belastungen sicherer, gelassener und damit gesünder umzugehen. Wenn Sie bereits erste nervöse körperliche Beschwerden verspüren, wie beispielsweise Schlafstörungen, Magenschmerzen, Kopfschmerzen usw. oder Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen wollen.

Das Stressbewältigungstraining verhilft Ihnen, den Alltag entspannter entgegen treten zu können. Sie lernen schrittweise ein Stressereignis zu analysieren, über kurzfristige Bewältigung eine erste Entlastung zu erreichen, langfristig Stresserleben zu verringern und präventiv in einen gesundheitsförderlichen Lebensstil umzusetzen.

Im Kurs bietet sich Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen über Stress zu erweitern, Ihre persönliche Belastungssituation, und Ihre Reaktionen darauf, genauer zu erforschen. Im weiteren Verlauf entwickeln Sie alternative Verhaltensweisen und Gedankeneinstellungen entsprechend Ihrer Belastungssituation und erhalten Hilfestellungen zur Umsetzung und Stabilisierung im Alltag.

Zeitfenster: 10 x 90 Min

Kosten: 150,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Aktueller Termin und Anmeldung unter [www.entfaltungsraum.de/termine](http://www.entfaltungsraum.de/termine)