



Stressbewältigung im Alltag

- 8 Kursinheiten á 90 Minuten -
19.10.2017 bis 11.01.2018 / 19:30 - 21:00h

Der Begriff Stress hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Stress hat sich bei jedem Dritten bereits zum Dauerzustand entwickelt. Vor allem Belastungen am Arbeitsplatz, in der Schule, im Studium sowie finanzielle Sorgen werden als Ursache genannt.

Äußerungen wie „Ich bin im Stress“, „Das stresst mich“, „Ich habe Stress“ gehören zum alltäglichen Gebrauch. Dieses Stresserleben steht im engen Zusammenhang mit gesundheitlichen Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Nackenverspannungen oder Schlafstörungen.

Werden Belastungen zu einem dauerhaften Problem, beeinträchtigt dies das Wohlbefinden und gefährdet die Gesundheit. Nicht ohne Grund hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu einer der großen Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhundert erklärt.

Stressmanagement umfasst Methoden, die das Gleichgewicht eines Menschen wieder herstellen sollen. Es zielt darauf ab, psychisch belastenden Stress zu reduzieren oder sogar komplett abzubauen. Durch ein gezieltes Training können Bewältigungs- und Erholungskompetenzen aufgebaut und damit die Stressverarbeitung positiv verändert werden.

Folgende Themen werden im Kurs behandelt:

- Definition von Stress
- Körperliche und emotionale Reaktionen auf Stresssituationen
- Kompensationsmöglichkeiten des Körpers
- Körperliche und emotionale Reaktionen auf Langzeitstress
- Das Burnout-Syndrom
- Vorstellung unterschiedlicher Stressbewältigungsmodelle

Praktische Übungen

- Bewusstmachen von Stresssituationen und dem individuellen Erleben von Stress,
- Individuell unterschiedliches Verhalten in Stresssituationen erkennen
- Situationen werden modellhaft entwickelt und dargestellt
- Stressreaktion und Bewältigungs- und Vorbeugestrategien werden erlebt und dargestellt.

Die Übungen werden mit unterschiedlichen Inhalten (diese können auch direkt aus der Praxis stammen) wiederholt in den einzelnen Kurseinheiten durchgeführt. Somit werden sowohl die individuellen Stressreaktionen als auch die Bewältigungsstrategien wiederholt erlebt um so einen Trainingseffekt zur Stressbewältigung und Vorbeugung zu erzielen.

Information und Anmeldung:

Helga Dittmann

Heilpraktikerin, Dipl. Päd., Präventions-Trainerin (zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention)

Tel.: **08373-922491**, info@reflexology.de

Bankverbindung:

Helga Dittmann, Deutsche Bank AG,
IBAN: DE11 1007 0024 0831 8859 00