

Das Stressmanagementprogramm

Das Stressmanagementprogramm „Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen“ bietet den Interessierten, insbesondere den Berufstätigen, eine wirksame und zeitgemäße Präventionsmaßnahme an.

In den Kursen sollen die Teilnehmenden lernen, welche Techniken zur Stressbewältigung für sie persönlich am ehesten geeignet sind. Grundsätzlich sollen mit jedem Treffen das individuelle Verhaltensspektrum der Teilnehmenden erweitert und die Kompetenzen der Stressbewältigung sukzessive gesteigert und optimiert werden.

"Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen" ist ein sowohl auf kurzfristige wie auf langfristige und nachhaltige Verhaltensänderungen ausgerichtete Programm zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen. Es arbeitet mit Methoden der modernen kognitiven Verhaltenstherapie. Dazu zählen die Wahrnehmungslenkung, Kurzentspannung, kontrollierte Zuwendung, positive Selbstinstruktion, Ressourcenaktivierung und die Strategien der Systematischen Sequenziellen Problemlösung sowie der Einstellungsänderung.

Ein neuer Kurstermin findet nach Bedarf statt.

Bei Interesse oder weiteren Fragen können Sie sich gerne in der Praxis melden.

Das Kursangebot wird als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 SGB V von den Krankenkassen anerkannt. Die Krankenkassen bezuschussen Kurse zur Gesundheitsförderung und Prävention bis maximal 80 % bei regelmäßiger Teilnahme.

Bitte erkundigen Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse