



Das Stressbewältigungsprogramm „[Gelassen und sicher im Stress](#)“ zielt darauf ab, eine individuelle und persönliche Stresskompetenz zu entwickeln, zu fördern und dauerhaft auszubauen.

- ▶ Wie kann ich den täglichen Anforderungen aktiv und konstruktiv begegnen?
- ▶ Wie bringe ich mich, auch in schwierigen Situationen, auf förderliche Gedanken?
- ▶ Welche Erholungs- und Entspannungsstrategien sind die richtigen für mich?
- ▶ Welche Form der Stressbewältigung ist die passende für mich?

[Gleichgewicht im Beruf und Privatleben](#)

Das multimodale Stresspräventionsprogramm gliedert sich in folgende Bausteine:

- ▶ Entspannungstraining ([Regenerative Stresskompetenz](#))
- ▶ Förderliche und stärkende innere Einstellungen entwickeln ([Mentale Stresskompetenz](#))
- ▶ Anforderungen und schwierigen Aufgaben aktiv begegnen ([Instrumentelle Stresskompetenz](#))
- ▶ Genusstraining und Ergänzungsmodule

Stärkung

Mit diesem Training fördern Sie körperliche Gesundheit und seelisches Wohlbefinden und reduzieren stressbedingte Gesundheitsrisiken.

Förderung

Gezielte Fokussierung auf Ihre persönlichen Kompetenzen ermöglicht Alltagsanforderungen leichter zu bewältigen.

Kompetenzen & Ressourcen

Sie schaffen sich eine breitere Palette verfügbarer Bewältigungsstrategien. Vorhandene Kompetenzen werden gestärkt und neue aufgebaut. Sie nutzen handlungsorientiert Ihre inneren und äußeren Ressourcen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Belastungen in Beruf und Alltag gelassen und sicher meistern können. Sie trainieren Ihre Fähigkeit, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten. Sie erfahren, wie Sie sich von belastenden Gedanken distanzieren und förderliche Einstellungen entwickeln können. Sie entwickeln mit Hilfe der Gruppe neue Ideen zum Umgang mit Alltagsbelastungen und planen konkrete Schritte zu deren Umsetzung. Sie entdecken Möglichkeiten, wie Sie in Ihrem Alltag Erholung finden und neue Kraft tanken können.

Eingesetzte Methoden sind: Impulsvorträge, Anregungen zur Selbstreflektion über Checklisten, Anleitung zur Selbstbeobachtung, praktische Entspannungsübungen, erlebnisaktivierende und verhaltensorientierte Übungen, moderierte Gruppengespräche, Arbeit in Paaren und Kleingruppenarbeit, Anleitung zum Transfer.

Dieses Programm ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und wurde in den Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen aufgenommen. Das Seminar wird von zertifizierten Kursleitern durchgeführt. Somit wird eine Teilnahme an den Kursen für die Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Das Seminar ist ein zweitägiges Blocktraining mit 8 Einheiten von jeweils 90 Minuten Dauer.