

Gelassen und sicher im Stress!

STANDORT

Lindau bzw. nach Vereinbarung

UMFANG

12 Unterrichtsstunden

TEILNEHMERZAHL

8 bis 12 Personen

ABLAUF

Modus 1: 8 wöchentliche Treffen
à 90 Minuten

Modus 2: 2-tägiges
Kompaktseminar
10:00 – 17:00 Uhr

PREIS

200,- Euro pro Teilnehmer

KURSLEITERIN

Barbara Hux
Zertifizierte Kursleiterin „Gelassen
und sicher im Stress“

Praxis für Psychotherapie nach
dem Heilpraktikergesetz
Am Regeltier 7
D - 88131 Bodolz
Tel: +49 (0) 8382 / 25411
mobil: +49 (0) 1573 / 2177653
E-mail: Barbara.Hux@tele2.de
www.barbara-hux.de

WEITERE ANGEBOTE

Progressive Muskelentspannung

Das Autogene Training

Das Rauchfrei-Programm



Ausgehend davon, dass stressbedingte Erkrankungen immer größere Ausmaße annehmen und die Kosten für die Krankenversicherungen als auch für die Arbeitgeber ins Uferlose wachsen, hat Prof. Dr. Gert Kaluza, psychologischer Psychotherapeut und Leiter des GKM-Institutes für Gesundheitspsychologie in Marburg/Lahn, „Gelassen und sicher im Stress“ entwickelt.

Die ersten Erfahrungen dieses Programmes reichen 20 Jahre zurück.

Inzwischen ist „Gelassen und sicher“ im Stress in den Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen aufgenommen und kann von zertifizierten Kursleitern in deren Auftrag durchgeführt werden.

Da es nicht darum geht, ein Leben ohne Stress zu leben, was völlig unrealistisch wäre, geht es in diesem Programm darum, eine individuelle persönliche Stresskompetenz zu entwickeln, zu fördern und auszubauen. Kaluza unterteilt dabei die Stresskompetenz in 3 Säulen:

- Instrumentelle Stresskompetenz
Anforderungen aktiv zu begegnen.
- Mentale Stresskompetenz
Förderliche innerliche Einstellungen zu entwickeln
- Regenerative Stresskompetenz
Erholung und Entspannung.

Ferner entwickelte er Bausteine, sogenannte Module, die in jeder Seminarstunde anteilig vorhanden sein sollen. Diese Module des Stressbewältigungstrainings lauten dabei wie folgt:

Basismodule:

- Entspannungstraining
- Kognitionstraining
- Problemlösetraining
- Genusstaining

Ergänzungsmodule:

- Sport und Bewegung
- Sozialer Rückhalt
- Zielklärung
- Zeitplanung
- Notfallstrategien

Je nach Gruppenkonstellation geht es darum, den Teilnehmern vermehrt die Möglichkeit zu geben, wieder in die Entspannung zu kommen, innere Stressverstärker zu erkennen und zu verändern, aktiv Probleme zu lösen, oder aber auch wieder lernen zu genießen.

Wissenschaftlich bewiesen ist inzwischen:

- Teilnehmer entwickeln im Laufe des Trainings neue Möglichkeiten im Umgang mit Belastungen.
- Körperliche Beschwerden gehen signifikant zurück.
- Das körperliche und das psychische Wohlbefinden steigert sich erheblich.