



Quelle: U. Jäckels

# Stressmanagement Training

Empfehlung  
Kursangebot in  
Kombination  
mit **PMR** buchen

## Was?

Während des Stressmanagement Trainings erwerben die KursteilnehmerInnen, Verständnis über die physiologischen und psychologischen Auswirkungen von Stress, sowie über individuell einsetzbare Bewältigungsstrategien, um diesen für sich wirksam zu reduzieren:

- Einführung in die Stresstheorie: (Wirkung und Bewältigung) physiologische/psychologische Auswirkungen von Stress und Entspannung
- Vorstellung verschiedener Theorien, Stresswirkungen und Stressbewältigungsmethoden

- Einübung von div. Konzepten zur Stressbewältigung

## Wie?

Die zertifizierte Stressmanagement Trainerin, Helma Ziegler, vermittelt durch die Kombination aus theoretischem Wissen und Kennenlernen unterschiedlichster praktischer Methoden, Einführung in die Auswirkungen von Stress und Entspannung.

Das Training bietet den TeilnehmerInnen eine Auswahl an Maßnahmen zu erarbeiten, einzuüben, um sie im Alltag sofort effektiv anwenden zu können.

Die Trainerin unterstützt ihre Kur-

steilnehmerInnen dabei, ihre Stressbewältigungskompetenzen zu verbessern.

## Ablauf

Anhand von Beispielen aus dem Alltag helfen die TeilnehmerInnen sich selber auf die Spur zu kommen, um im Gespräch und in praktischen Übungen individuell maßgeschneiderte anwendbare Methoden zur Stressbewältigung an die Hand zu bekommen. Sie werden in ihrem persönlichen Prozess unterstützt und voneinander profitieren.

