

Presstext

Neues Workshop Angebot im NETZWERK Gesundheit Wittgenstein

STRESSPRÄVENTIONSTRAINING –

Einfach weniger Stress haben – kennen auch Sie diesen Wunsch?

Viele Menschen spüren gehäuft Belastungen in ihrem Leben, - auf dem Arbeitsplatz, in der Familie, in Beziehung zu anderen und in Partnerschaft. Die aktuelle gesamtgesellschaftliche Lage, geprägt von den Folgen der Pandemie, verschärft oft das subjektive Empfinden. Die Belastungen werden als anhaltenden Stress erlebt, unser inneres Gleichgewicht, die psychische Balance, sind gefährdet.

Um unser gesundheitliches Leben in der Balance zu halten oder auch wieder in ein Gleichgewicht zurückzuführen, müssen wir unseren dysfunktionalen Stressverarbeitungsstrategien auf die Schliche kommen – nur so können wir sie durch hilfreiche Strategien ersetzen.

Diese Fähigkeit, verbunden mit Wissenserweiterung, können wir in einem **Stresspräventionstraining** erlernen. Das „**Einfach – weniger Stress – Programm**“ ist ein von den Krankenkassen zertifiziertes und mitfinanziertes Trainingsprogramm, welches für Betriebe, Organisationsysteme, Abteilungen und auch Einzelpersonen entwickelt wurde. Es ermöglicht uns, den eigenen Stresslevel kennenzulernen und über einen individuell erstellten Trainingsplan gelassen handeln zu können und mit Rückschlägen umgehen zu lernen.

Dieser Kurs gehört zu den psychologischen Präventionsprogrammen, erstreckt sich über 10 aufeinander aufbauende Module und wird angeboten über NETZWERK Gesundheit Wittgenstein

Unter der Leitung von: Birgit Saßmannshausen (Dipl. Psych. und Psychotherapeutin)

Workshop Tage am: Freitag, den 18.03.22, 17.00- 19.30 Uhr und am Samstag, den 19.03.22, 10.00h-16.30h.

Kursgebühr: 210,00 € (der Kurs ist ZPP zertifiziert und wird von den Krankenkasse bezuschusst)

Der Workshop findet im Kursraum NETZWERK Gesundheit Wittgenstein, Am Hinterstöppel 4, Bad Berleburg- Raumland statt.

Anmeldung unter: Kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

Anmeldeschluss: 06.03.22, begrenzte Teilnehmerzahl