

## **Stress bewältigen - multimodales Stressmanagement**

**Nutzen:** Förderung der Stressbewältigungskompetenz  
Reduktion stressbedingter Krankheitsausfälle

Oft häufen sich berufliche und familiäre Belastungen und führen zu einer lang anhaltenden Stressbelastung. Eine dauerhafte Stressbelastung schwächt das Immunsystem und führt zu Folgeerkrankungen. Um langfristig Stresssymptome zu mindern, Psyche und Gesundheit zu stabilisieren, einem Burnout vorzubeugen oder diesem entgegen zu wirken, wird in diesem Kurs mit den drei Säulen des multimodalen Stressmanagement gearbeitet.

### **instrumentelles Stressmanagement**

> Reduktion von Stressfaktoren

### **kognitives Stressmanagement**

> Erkennen und Überwinden eigener Stressmuster

### **regeneratives Stressmanagement**

> Umgang mit akuten Stresssituationen

> Entspannungsfähigkeit fördern durch Entspannungstraining

Ihre Mitarbeiter lernen den Umgang mit aktuellem Stress, das Überwinden eigener Stressmuster und verbessern ihre Entspannungsfähigkeit. Sie lernen einen besseren Umgang mit Stressbelastungen und können dadurch ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit stabilisieren.

Ein firmeninternes Training kann an 2 x 2 Tagen, an 4 Tagen oder als regelmäßiges Training von 12 Modulen, je 2 Stunden, stattfinden.

## **Raus aus dem Stress – regeneratives Stressmanagement**

**Nutzen:** aktuellen Stress mindern und Entspannung fördern  
Workshop, Tagesseminar oder regelmäßiges Training von 90 min.

Mit Bewegung und einem Entspannungsmix führe ich heraus aus dem Stress, rein in den Augenblick und hinein in die Stille. Starten werden wir mit Bewegung, um so die vorhandene Anspannung zu lockern. Mit körperbetonten Meditationen und anschließender Entspannung finden die Teilnehmer mehr und mehr zur Ruhe.

### **Inhalte**

- Energy Dance® - Methode
- Yoga und Qi Gong
- progressive Muskelentspannung
- autogenes Training
- Meditation

### **Ziele**

- aktuellen Stress mindern
- ins Gleichgewicht kommen
- Entspannung kennenlernen
- Alltagsübungen kennen
- Work Life Balance verbessern



**Einzelbehandlungen und  
ganzheitliche Seminare**

**Heilpraxis Grobbecker**

Erich-Baron-Weg 14

12623 Berlin

Tel.: (030) 63379133

Fax: (030) 63379134

[info@heilpraxis-grobbecker.de](mailto:info@heilpraxis-grobbecker.de)

[www.heilpraxis-grobbecker.de](http://www.heilpraxis-grobbecker.de)