

# Optimale Stressbewältigung

Stressbewältigung - Burnout Prävention und Entspannung

Stressbewältigungstraining &quot;Optimistisch den Stress meistern&quot;

Gesundheit und Wohlbefinden gehen Hand in Hand. Ein klein wenig &quot;Stress&quot; kann sich durchaus positiv auswirken &ndash; als eine natürliche Reaktion auf Gefahr, hat er anspornenden Charakter - aber anhaltend belastet er Körper, Geist und Seele und reduziert das Wohlbefinden.

Allzu oft geraten wir in einen Kreis aus Stress und Überbelastung, der uns in unserer Leistungsfähigkeit einschränkt und uns müde, unglücklich und krank machen kann. Folgen können sich u.a. in permanenten Erschöpfungszuständen, psychosomatischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Migräne und Kopfschmerzen, starker Nervosität und Ängsten, zeigen.

Deshalb:

ER-KENNEN und HANDELN  
PRÄ-VENTION statt THERAPIE  
ENT-SPANNUNG statt BURNOUT

&quot;Optimistisch den Stress meistern&quot; ist ein erprobtes Programm, Stress zu erkennen, zu mildern und langfristig das eigene Wohlbefinden zu steigern und weitgehend zu erhalten.

Das Programm kann folgende Module beinhalten und wird individuell auf das Klientel ausgerichtet:

- 01 Auf dem Weg zur Gruppe / Paar / Team
- 02 Streß Check I und II
- 03 Negative Gefühle meistern
- 04 Positive Gefühle und Genuß
- 05 Wege zum eigenen Ich
- 06 Ich bin Ich I und II
- 07 Sozialer Rückhalt mindert Belastung
- 08 Meine Zukunft beginnt heute
  - Das Angebot ist anwendbar für:
  - > Gruppen
  - > Teams
  - > Paare
  - > Einzelpersonen

ZEITPLANUNG ist zeitlich und flexibel - nach Absprache gestaltbar:

- > Präventionsprogramm Termine fortlaufend wöchentlich oder 14-tägig
- > Workshop 2 Tage (Freitag und Samstag)
- > Kompaktermin 1 Tag (10:00 - 16:00 h)

TERMINE nach Absprache

Raum in Memmingen PraxisRaum für Therapie oder TherapieSeminarRaum in Reichau oder in Firmen/Betrieben/Einrichtungen vor Ort

TERMINE und PREIS auf telefonische Anfrage