

# Gelassen und sicher im Stress



*denn Vorbeugen ist besser...*



## **Psychologisches Gesundheitsförderungsprogramm für den Umgang mit täglichem Stress in Alltag und Beruf**

### **Kursleitung**

#### **Dr. phil. Helga Schloffer**

- Klinische & Gesundheitspsychologin
- Zertifizierte Kursleiterin „**Gelassen und sicher im Stress**“  
nach Prof. Dr. Gert Kaluza,
- Institut für Gesundheitspsychologie, Marburg a. d. Lahn

*Das Programm entspricht in Deutschland den Anforderungen  
des § 20 SGB V sowie den von den Spitzenverbänden der  
Krankenkassen beschlossenen Qualitätskriterien und Richtlinien.*



*denn Vorbeugen ist besser...*

## Ziel

ist, die biologischen, seelischen und sozialen Widerstandskräfte und Schutzfaktoren bewusst zu machen und flexibler zu nützen bzw. das Repertoire an individuellen Bewältigungsstrategien zu erweitern

...und somit schädlichem Stress **vorzubeugen**.

## Buchungsoptionen

### Fortlaufendes Gruppentraining:

- mind.8
- max.16 x 120 Minuten
- Basisseminar: ein Tag
- Blockseminar: 2x 1 Tag
- Impulsvortrag: 90 Minuten

*Die Adaption der Inhalte an die Bedürfnisse der Zielgruppe ist in einem persönlichen Gespräch möglich.*



# Gelassen und sicher im Stress



denn Vorbeugen ist besser...

## Inhalte

- Entspannen und loslassen - **das Entspannungstraining**
- Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln - **das Mentaltraining**
- Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern - **das Problemlösetraining**
- Erholen und Genießen – **das Genusstraining**
- Die **Quart-A Strategie** für den Akutfall

## Ergänzungsmodule (zusätzlich buchbar)

- **Gesund führen..sich und andere**
- Mehr Sport und Bewegung im Alltag
- Vertrauen schaffen, Vertrauen fassen – Mein Soziales Netz
- Positive Zukunftsvisionen
- Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag

