

Wie gehen Sie mit Stress um?

Menschen neigen dazu, genau dann ihre Hobbies oder den Kontakt zu anderen Menschen zu vernachlässigen, wenn sie seelisch belastet oder gestresst sind. Kennen Sie dieses Phänomen?



Was können wir tun, um uns für stressige Zeiten zu stärken?



Stressbewältigung zum Kennenlernen.

Wir entdecken, wie Stress entsteht und wie unser Körper mit Stress umgeht. Was haben unsere Gedanken mit unserem Stresslevel zu tun? Welche Möglichkeiten haben wir, Stress zu reduzieren? Wir laden Sie ein, in diesem Kurs verschiedene Ansätze der Stressbewältigung kennenzulernen.

Folgende Themen lernen Sie im Kurs kennen:

- Informationsvermittlung zu Stress, Stressoren und Biologie der Stressreaktion
- Analyse der stressauslösenden Situation (ABC-Schema)
- Strategien zur Veränderung dysfunktionaler Kognitionen
- Motivationsförderliche Zielsetzung und Barrieren Management
- Achtsamkeitsübungen und Entspannung & Förderungen positiver Emotionen im Alltag
- Stärkung der persönlichen Ressourcen
- Training sozial-kommunikativer Kompetenzen: Gewaltfreie Kommunikation
- Forderungen durchsetzen und zurückweisen

Wir laden Sie herzlich dazu ein, Ihren Stress im Alltag bewältigen zu lernen!

Lassen Sie sich von sich selbst überraschen!

Wir sind für Sie da!



Ihre Teilnahme an diesem Workshop ist freiwillig und kostenfrei!

Für KundInnen des Jobcenters Mönchengladbach. Max. 20 Teilnehmende.

Wir freuen uns auf Sie!



Termine:

Mittwochs: 17.4., 24.4., 8.5., 15.5., 22.5., 29.05., 05.06., 19.6., 26.6., Sommerpause, 17.07.

Mit Trainerin Frau Klaus <https://www.beratungszeit.de/>

Anmeldung, Veranstaltungsort und Ansprechpartnerin

Isabell Stiebler, fon: 02161-567060
isabell.stiebler@tts-team.de
TTS – Trainings-Team Stiebler GmbH
Bismarckplatz 1-5,
41061 Mönchengladbach
3. Etage, Raum „Grün“



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

STRESSBEWÄLTIGUNG IM ALLTAG

Jobcenter Mönchengladbach



Mittwochs ab
17.04.2024
von 10 -12 Uhr

Projektpartner:

jobcenter 
Mönchengladbach

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 4

