



Stressbewältigungstraining

Das Stressbewältigungstraining ist ein Gruppenprogramm, bei dem die Teilnehmenden lernen mit Stress und Belastungen besser umgehen zu können.

Womit beschäftigen wir uns beim Stressbewältigungstraining:

- Einbau von positiven Aktivitäten in den Alltag
- Was sind Ursachen und Folgen von Stress?
- Wie kann ich Unter- und Überforderung vermeiden und wie gelange ich zu meinem optimalen Belastungsniveau?
- Wo liegen meine Stärken und Fähigkeiten zur Bewältigung von Stress?
- Wie kann ich mein Wohlbefinden steigern?

Im Training können die Teilnehmenden individuelle Strategien erarbeiten mit alltäglichen Belastungen besser umgehen zu können.

Angedacht ist, dass das Stressbewältigungstraining Mittwochnachmittags in Meckenheim stattfindet. Die genaue Uhrzeit, sowie der Beginn des Kurses steht noch nicht fest.

Wenn Sie generell Interesse an der Teilnahme haben aber Mittwochnachmittags nicht können, melden Sie sich gerne trotzdem bei mir. Sollte das Programm in Zukunft an einem anderen Tag stattfinden, melde ich mich dann zurück.

Wenn Sie sich für das Stressbewältigungstraining anmelden möchten oder Fragen dazu haben melden Sie sich gerne bei mir:

Vera Terspecken/ Tagesstätte Meckenheim 02225-9997618/

Vera.terspecken@skm-rhein-sieg.de