



## Stressbewältigung in der Gruppe Gelassen und sicher im Stress

Heute kennt jeder Mensch **Stress** als Alltagserscheinung, sei es in Schule und Ausbildung, sei es im Berufsleben mit seinen Anforderungen, sei es bei der Doppelanforderung Beruf und Familie. Dazu gibt es auch immer noch besondere Lebensereignisse wie z.B. Beziehungsprobleme, Krankheit und Lebensumstände, die uns an Grenzen bringen. Es ist sehr wichtig mit diesen Lebensanforderungen umgehen zu lernen und gesund zu bleiben.

So kommen in einer Gruppe viele gleiche, aber auch individuelle Stressfaktoren zusammen.

Der Kurs möchte Sie anleiten für Ihre individuellen Faktoren neue **Bewältigungs-strategien** zu finden und schon vorhandene wahrzunehmen und auszubauen.

JedeR TeilnehmerIn wird so sein **eigenes Gesundheitsprojekt** verfolgen. Dabei gibt es auch gemeinsame grundsätzliche Strategien und Rahmenbedingungen zu erwerben, um gelassener und sicherer zu denken, zu fühlen und zu handeln.

So verbindet der Kurs **im Schritteprogramm** individuelle Ansatzpunkte, Ziele und Ressourcenquellen mit allgemeinen Bewältigungsstrategien.

Der Kurs stellt einen **Rahmen her**, in dem Sie **mit professioneller Unterstützung/ Coaching** an Ihrem Gesundheitsprojekt arbeiten können. Dabei regen die unterschiedlichen Anliegen und Ziele der anderen Sie an, auch wenn Sie bei Ihrem eigenen Projekt bleiben und daran arbeiten.

Sie lernen zudem im Kurs begleitend, wie Sie sich **körperliche Entspannung und Ruhe** einrichten können; Ruhe, die sich dann auch mental und seelisch auswirkt: So beherrschen wir alle psychologischen Entspannungsverfahren wie z.B. die Progressiven Muskelentspannung nach Jakobsen, das Autogene Training nach J.H. Schulz und nicht zuletzt das Mentale Training und die Selbsthypnose und diese Kenntnisse fließen mit ein, auch wenn wir uns im Kurs je nach Gruppenvorliebe auf ein Verfahren konzentrieren.

(Zur Selbsthypnose bieten wir zudem gezielt die Ressourcengruppe an, siehe auch dort.)

### Form:

Wochentags und Wochenendkurse

### Ort:

Institut Systeme Anne M. Lang, Venusbergweg 48, 53115 Bonn

### Anmeldung und Information

0228/9493120 von 8:30-16:00 bei Frau Krüger

Besuchen Sie auch unsere Internetseite [www.institut-systeme.de](http://www.institut-systeme.de)