

Stressbewältigung in der Gruppe Gelassen und sicher im Stress

"Stressbewältigung durch Entspannung und mentale Neuausrichtung"

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 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 gemeinsame grundsätzliche Strategien und Rahmenbedingungen zu erwerben, um gelassener und sicherer zu denken, zu fühlen und zu handeln. Mit diesen allgemeinen Bewältigungsstrategien verbindet der Kurs **im Schritteprogramm** individuelle Ansatzpunkte, Ziele und Ressourcenquellen.

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 im Kurs begleitend, wie Sie sich **körperliche Entspannung und Ruhe** einrichten können; Ruhe, die sich dann mental und seelisch auswirkt. Dabei helfen psychologische Entspannungsverfahren wie z.B. die Progressive Muskel-entspannung nach Jakobsen, das Autogene Training nach J.H. Schulz und nicht zuletzt das Mentale Training, die Selbsthypnose. Diese Kenntnisse fließen mit ein, auch wenn sie sich im Kurs je nach Vorliebe auf ein Verfahren konzentrieren.

Form:

Montags 18-19:30 Uhr. Wir bieten ein Paket von 5 Terminen an, die dann verteilt werden können, da die Montagsgruppe kontinuierlich über das Jahr stattfindet (außer in den Schulferien).

Leitung:

Team des AML Instituts Systeme
Approbierte Psychologische Psychotherapeuten, Senior Coaches

Ort:

AML Institut Systeme, Reuterstr. 20, 53113 Bonn

Anmeldung und Information

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

Besuchen Sie auch unsere Internetseite www.institut-systeme.de