



# Stressbewältigung

Lernen Sie Stress zu Verstehen, zu Erkennen und zu Bewältigen

## Wann?

Mittwochs, von 10:00 bis 11:00 Uhr  
24.01. bis 27.03.2024 / 10x60 Minuten

## Wo?

Linhart Consult  
Adolf-Göbel-Straße 24  
64521 Groß-Gerau

## Kursleitung

Brunhilde Linhart

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

# Stressbewältigung

Lernen Sie Stress zu Verstehen, zu Erkennen und zu Bewältigen



Was ist Stress? Welche Formen von Stress gibt es, wo liegen Ursachen bzw. wie wirken sich diese aus?



Kennenlernen individueller Stressreaktionen sowie Stress verstärkender Faktoren



Erlernen kognitiver Verfahren zur Stressbewältigung und Entwicklung eines individuellen Stressbewältigungsplanes



Praxisberatung - Besprechen individueller Situationen und gemeinsames Entwickeln von Bewältigungsstrategien



Stressbewältigung im Alltag. Wie können Stressbewältigungstechniken in der täglichen Routine angewendet werden? Bilden einer Routine.

## Anfahrt:

Haltestelle: Groß-Gerau Bahnhof



Zug: RE75



Buslinien: 22, 23, 41, 42, 43, 47, 61, 69

*(Zwei Minuten Laufweg von Groß-Gerau Bahnhof zur Adolf-Göbel-Straße 24)*

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.