

get-ab [gɛt-ʌb]

neudeutsch; sich aufraffen,
dank gutgelaunter Unterstützung
endlich die lang gehegten Vorsätze
umsetzen.

Andrea Becker

andrea.beckerz@web.de

www.get-ab.de

0178 546 48 41

Der von mir angebotene **workshop**

„Umgang mit Stress / belastenden Situationen“

umfasst

- 6 Basismodule und
- 5 Ergänzungsmodule.

Die Ergänzungsmodule werden abhängig vom Zeitrahmen (1 oder 2 Tage) und den spezifischen Kurszielen (1 oder 2 Tage) mit den Basismodulen kombiniert. Bitte sprechen Sie mich an.

Basismodule

B1. Einstieg: gegenseitiges Kennenlernen
persönliche Ziele der TN
welche Strategien wurden bislang erfolgreich zur Stressbewältigung eingesetzt?

B2. Entspannungstraining: "entspannen und loslassen": PMR, AT, Meditation, Traumreise = regeneratives, palliatives und mentales Stressmanagement, körperliche Anspannungs- und Entspannungserfahrung

B3. Mentaltraining: "förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln"

B4. Problemlösetraining: "Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern"; Arbeit an persönlichen, individuellen Beispielen der TN

B5. Genusstraining: "erholen und genießen"; achtsame Öffnung aller Sinneskanäle, Wahrnehmung von Erholungssignalen und -bedürfnissen

B6. Abschluss und Transfer: Entwicklung eines persönlichen Gesundheitsprojekts, konkreter Plan

Ergänzungsmodule

E1. Stressbewältigung durch Sport und mehr Bewegung im Alltag; Theorie und Praxis

E2. Soziales Netz: Fokus auf positiv erlebte, unterstützende, vertrauensvolle Beziehungen

E3. Blick in die Zukunft: Reflektion eigener Zukunfts- und Zielvorstellungen

E4. Keine Zeit? Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag

E5. Strategie für den Akutfall: kurzfristiger Umgang mit akuten Belastungssituationen, die schlecht vorhersehbar sind