

# Stressreduktion nach Gert Kaluza

Ein Kurs zum Erkennen der individuellen Stressfaktoren mit Anleitung zum Umgang mit Stress und Entspannungsübungen zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens im Alltag.

## Inhalte des Kurses:

- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung
- Analyse der persönlichen Stressfaktoren
- Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung
- Stärkung persönlicher Ressourcen
- Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag

## Aufbau des Kurses:

Der Kurs ist thematisch aufgebaut in 4 Module:

1. Das **Entspannungstraining**:
  - Entspannen und Loslassen.
2. Das **Kognitionstraining**:
  - Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern.
3. Das **Problemlösetraining**:
  - Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern.
4. Das **Genusstraining**:
  - Erholen und genießen.

TERMIN / KURSZEITEN: Mittwoch, 1.6.2016, 09.00 - 16.00 Uhr

ORT: Seminarraum SSC, 1. Etage, Gebäude 2

SEMINARLEITUNG: Marion Pahlen, PSB

MIN / MAX TN-ZAHL: 6-12 TeilnehmerInnen

ANMELDUNG: Anmeldung über die ZWEK-Plattform:  
<http://zwek.hs-duesseldorf.de/workshops>