

Angebot 4 Stressbewältigung

Das Angebot zur besseren Stressbewältigung zielt darauf ab, Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Strategien zu vermitteln, um mit Stress effektiver umzugehen und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Das Programm besteht aus 6 individuellen Sitzungen, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Herausforderungen zugeschnitten sind.

Programmüberblick:

1. **Einführung-und Zielsetzungssitzung**
 - Kennenlernen Ihrer individuellen Stressoren und Belastungen
 - Festlegung konkreter Ziele für das Stressbewältigungsprogramm
2. **Stresserkennung und Selbstreflexion**
 - Identifizierung von Stresssymptomen und -auslösern
 - Reflexion über persönliche Stressbewältigungsstrategien und deren Wirksamkeit
3. **Stressmanagementtechniken**
 - Erlernen von bewährten Stressbewältigungstechniken wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitspraktiken
 - Integration von Entspannungsübungen in den Alltag
4. **Kognitive Umstrukturierung und Stressbewältigung im Denken**
 - Identifizierung und Herausforderung negativer Denkmuster und Überzeugungen, die zu Stress führen können
 - Entwicklung einer positiven und konstruktiven Denkweise
5. **Zeitmanagement und Priorisierung**
 - Effektive Zeitplanung und Organisation von Aufgaben
 - Priorisierung von Aufgaben und Reduzierung von Zeitdruck
6. **Nachbereitung und Zukunftsplanung**
 - Bewertung der Fortschritte und Ergebnisse des Stressbewältigungsprogramms
 - Entwicklung eines langfristigen Plans zur Aufrechterhaltung einer gesunden Stressbewältigung

Leistungen:

6 individuelle Coaching-Sitzungen, von einer erfahrenen Stressbewältigungs-Coachin geleitet

Maßgeschneiderte Inhalte und Übungen, die auf Ihre spezifischen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt sind

Unterstützung durch zusätzliche Ressourcen und Materialien zur Vertiefung des Gelernten
Flexibilität in Bezug auf Zeitplan und Durchführung der Coaching-Sitzungen

Investition:

Der Gesamtpreis für das 6-sitzige Stressbewältigungsprogramm beträgt 720,- €.

Dieses beinhaltet alle Coaching-Sitzungen sowie die bereitgestellten Materialien und Ressourcen. Eine Sitzungsdauer umfasst 1 1/2 h.

