



GELASSEN UND SICHER IM STRESS

STRESSBEWÄLTIGUNG UND AUFBAU VON RESILIENZ

DATUM UND ORT

01.-03.12.2017
Beginn Fr: 14:00
Ende So: 14:30
(12 UE à 90 Min.)
in 65795 Hattersheim bei
Frankfurt / Main

inkl. Begleitmaterial,
Mittagessen, Getränke,
Pausensnacks und
Zertifikat

PREIS

792,00 €

(zzgl. MwSt.)

50 % Rabatt für alle weiteren
Personen der gleichen Firma, die
gleichzeitig angemeldet werden

TRAINER

KORNELIA & JÜRGEN KILB

[Vita Jürgen Kilb](#)

[Vita Kornelia Kilb](#)

WEITERE INFOS

[www.kilb-
potenzialberatung.de](http://www.kilb-potenzialberatung.de)

SEMINARINHALTE

- DIE GRUNDPFEILER PERSÖNLICHER STRESSKOMPETENZ
- STRESS UND STRESSREAKTIONEN VERSTEHEN
- DAS PERSÖNLICHE STRESSKONZEPT
- LÖSUNGSORIENTIERUNG STATT PROBLEMORIENTIERT
- STRATEGIEN DES MENTALEN STRESSMANAGEMENTS
- STRESSFÖRDERNDES DENKEN VERÄNDERN – KOGNITIVES STRESSMANAGEMENT
- ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEITSTRAINING

SEMINARBESCHREIBUNG

Das Programm „Gelassen und sicher im Stress“ zielt ab auf eine Reduktion stressbedingter Gesundheitsrisiken und die Förderung körperlichen Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens.

Dies geschieht durch die Förderung von individuellen Kompetenzen zur Bewältigung von Alltagsanforderungen. Dabei geht es darum vorhandene Kompetenzen zu stärken und neue Kompetenzen aufzubauen um das individuelle Bewältigungsrepertoire zu erweitern und eine breite Palette verfügbarer Bewältigungsstrategien aufzubauen.

Das Programm "Gelassen und sicher im Stress" ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und wird nach § 20 Abs. 1 SGB V anerkannt, wurde in den Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen aufgenommen und kann von zertifizierten Kursleitern durchgeführt werden.

[Weitere Informationen](#)

<https://www.kilb-potenzialberatung.de/selbstmanagement/gelassen-und-sicher-im-stress/index.html>



info@kilb-
potenzialberatung.de



06190 – 9743 918
0160 – 3650 617



Erlenstr. 18
65795 Hattersheim