

# Stressbewältigung

Im Kurs „Stressbewältigung“ wird zunächst geklärt, was Stress ist, wie er entsteht und wie er im ungünstigen Fall aufrecht erhalten wird. Dabei werden sowohl körperliche als auch mentale Stressreaktionen genauer betrachtet.

Nach der Klärung der individuellen Belastungsmuster im Berufsalltag (oder privat) werden hilfreiche Möglichkeiten der Stressbewältigung auf der körperlichen, kognitiven und emotionalen Ebene besprochen.

Wir üben kurzfristige Entlastungsmaßnahmen ein. Außerdem erarbeiten wir Strategien, die dazu geeignet sind, langfristige konstruktive Veränderungen zu bewirken. Wir analysieren die individuellen Ursachen für Arbeitsstörungen (oder Konflikte) und besprechen deren Überwindung.

Auf der körperlichen Eben werden (je nach Teilnehmerwunsch) Entspannungsübungen aus folgenden Bereichen angeboten:

- Progressive Muskelrelaxation
- Atmungs- und Dehnungsübungen
- Shiatsu
- Qi Gong (Chinesische Bewegungstherapie)
- Yoga

Je nach Teilnehmerwunsch werden auch hilfreiche Arbeitsmethodiken und Selbstmanagement besprochen. Der Kurs findet mit max. sechs Teilnehmern statt.

Der Kurs wird auch als Einzelsitzung angeboten. Hier können zusätzlich Themen besprochen werden wie Arbeitsmethodik und Zeitmanagement sowie Selbstmanagement oder Burnout.

## Kursleitung:

### **Christine Kämmerer**

Ich bin Dipl.-Psychologin und Physiotherapeutin. Seit 2000 bin ich als Kommunikations- und Verhaltenstrainerin für die öffentliche Verwaltung und im Gesundheitswesen tätig. Mein Vorgehen ist ressourcen- und lösungsorientiert mit verhaltenstherapeutischen Elementen. Als Bewegungstherapeutin arbeitete ich sechs Jahre in einer neurologischen und psychiatrischen Uniklinik.

### Kosten:

*Gruppe (3 - 5 Teilnehmer):*

€ 200,- ( 8 x 90 Min.)

*Einzel: Euro 70,00,-/60 Min.*

Der Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und bezuschusst (bis zu 90,- Euro im Jahr)

***Praxis für Psychotherapie,***

***Neuropsychologie,***

***Bewegung und Entspannung***

**Bismarckstr. 18**

**14109 Berlin**

**Telefon: 030/80403244**

**E-mail: [praxis@bismarckstrasse18.de](mailto:praxis@bismarckstrasse18.de)**

**Internet: [praxis.bismarckstrasse18.de](http://praxis.bismarckstrasse18.de)**

## **Anfahrt:**

- S-Bhf. Wannsee (10 Minuten Fußweg)
- Bus 118 Haltestelle Wannseebrücke (7 Minuten Fußweg)
- Autobahnausfahrt A115 (Ausfahrt Wannsee), dann Richtung Potsdam, links in Bismarckstrasse



# **Stress- Bewältigung**