

Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen. Ein strukturiertes Programm* zur Stressbewältigung.

* Das IFT Stressbewältigungsprogramm

Das Trainingsprogramm kann als offener **Kurs bei einer Krankenkasse** im Sinne der **Gesundheitsprävention** stattfinden, an dem jeder Versicherte teilnehmen kann. Ebenso kann das Programm innerhalb der **betrieblichen Gesundheitsförderung** in einer Firma oder Organisation integriert werden

INFO:

Sowohl in der freien Wirtschaft als auch in Non-Profit-Organisationen vollzieht sich heutzutage ein rascher Wandel, der auf der Ebene des Individuums mit starken Stressoren einhergehen kann – mit Folgen von Stresserkrankungen oder dem Burnout-Syndrom. Die Nachfrage nach Stressbewältigungsprogrammen nimmt zu, nachdem Krankenkassen die Teilnahme an solchen Kursen als Präventionsmaßnahme fördern. **Das IFT- Stressbewältigungsprogramm ist wissenschaftlich evaluiert und wird von zahlreichen Betrieben und Krankenkassen als wirkungsvolles Instrument zur Gegensteuerung anerkannt** (d.h. den Teilnehmerbeitrag, den Sie für das Stressbewältigungstraining zahlen, können Sie teilweise oder ganz zurückerstattet bekommen - Kontaktieren Sie mich oder Ihre Krankenkasse!).

INHALTE

Teil I: Hierbei geht es um die Vermittlung von *Grundwissen zum Thema Stress*. Mittels *individueller Stressanalysen* werden Stärken, Schwächen und Entwicklungsmöglichkeiten im Umgang mit Stress herausgearbeitet.

Teil II: Der *kurzfristige Umgang mit aktuellen Belastungen ("Feuerwehrtechniken")* wird mit der Strategie der kontrollierten Hinwendung, positiven Selbstinstruktionen, Wahrnehmungslenkung und Kurzentspannungsmethoden trainiert.

Teil III: Für die *langfristige Stressbewältigung* stehen Ressourcenarbeit, kreatives Problemlösen und Einstellungsänderung zur Verfügung. Ebenso geht es hierbei u.a. um Aspekte wie dem Schaffen von Zufriedenheitserlebnissen und der Verbesserung von sozialen Kompetenzen sowie des Selbst- & Zeitmanagements.

Einführung in Entspannungsübungen (während des gesamten Kurses) Als Entspannungsmethode steht in diesem Seminar vorrangig die *Progressive Muskelrelaxation/ Muskelentspannung (PMR/ PME)* nach Edmund Jacobsen im Mittelpunkt. Weitere Entspannungsübungen, wie Atemtechniken, Phantasieren und andere Methoden können ebenso Bestandteil des Programms sein.

STRUKTUR/ UMFANG

Gruppengröße: zwischen 6-12 Personen

Gesundheitsprävention / Kurs bei Krankenkasse:

Möglichkeit 1: ca. 8-10 Treffen à 2 Stunden, je ein Treffen pro Woche, größere Blöcke/ Seminareinheiten möglich (z.B. 4-6 Stunden als Blockseminar), gesamt ca. 18-20 Stunden (Notwendig für Kostenübernahme!)

Möglichkeit 2: ein Seminartag, ca. 5 Treffen à 2 Stunden, je ein Treffen pro Woche, ein Halbtagesseminar, gesamt ca. 18-20 Stunden

Betriebliche/ Organisationsbezogene Gesundheitsförderung:

Umfang & Ablauf nach Bedarf. Zusätzlich zu o.g. Inhalten erfolgt ein Transfer in die betriebliche/ organisationspezifische Praxis.

Ebenso können (Aspekte aus) Supervision, Coaching, Organisations- & Teamentwicklung (Infos: www.tomkuechler.de) integriert werden.

KOSTEN / KOSTENERSTATTUNG

Investition bei Gesundheitsprävention / Kurse für Krankenkasse: ca. 100 Euro, inklusive Teilnehmerunterlagen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten teilweise oder komplett. Kontaktieren Sie mich für weitere Informationen!

Investition bei betrieblicher Gesundheitsförderung: auf Anfrage

inTakt – Systemische Praxis Tom Küchler

Tom Küchler, Waldrand 42, 09526 Olbernhau

Mobiltelefon: 01 72 / 35 47 383

Tel: 03 73 60 / 749 21, Fax: 03 73 60 / 749 20

info@intaktdurchsleben.de, www.intaktdurchsleben.de



Tom Küchler ist Diplom Sozialpädagoge (FH), Systemischer Berater & Therapeut/ Familientherapeut (SIS/SG), Systemischer Supervisor (SG) und Coach (isi), Stresspräventionstrainer (IFT) und Mitglied in der Systemischen Gesellschaft (Deutscher Verband für systemische Forschung, Therapie, Supervision und Beratung e.V.).

