



SEQUOYA

beraten | begleiten | handeln

## Gelassen und sicher im Stress

Stress ist eine natürliche Reaktion des Menschen auf Reize und Anforderungen der Umwelt. Er gehört zum Leben und kann uns zu körperlichen und psychischen Höchstleistungen anspornen.

Zu viel Stress bzw. Dauerstress jedoch führt langfristig zur Leistungsminderung und kann krank machen.

Wenn Sie vorbeugend aktiv werden möchten, laden wir Sie gerne ein:

### Ziele dieses Seminars sind

- Stress erkennen, verstehen und bewältigen
- das individuelle Repertoire an Bewältigungsstrategien erweitern und damit die Flexibilität in alltäglichen Belastungssituationen erhöhen

### Inhalte

- Das Stressmodell:  
Informationen über das Stressgeschehen, Ursachen und Folgen  
Selbstreflektion der persönlichen Belastungssituationen
- Drei Hauptwege zur individuellen Belastungsbewältigung:  
Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern  
Exemplarische Anwendung der Problemlösestrategie
- Entspannungsmethoden

### Dauer

2 Tage

### Ort

Berlin



**SEQUOYA**

beraten | begleiten | handeln

### **Teilnehmerzahl**

Gruppengröße bis maximal 12 TeilnehmerInnen

### **Kosten**

Die Kosten betragen pro Person: € 85,-- zzgl. MwSt.

Das Seminar kann von Ihrer Krankenkasse als Präventionsmaßnahme bezuschusst werden.

