



KLAUS-GRAWE-INSTITUT
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE

Stressbewältigung leicht gemacht

- ein Training zur Verbesserung des Umgangs mit Stress

Stress hat nicht nur Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden, sondern auch sehr gravierende körperliche Folgen. Zum Beispiel kann er die Entwicklung von Schlaf- und Gedächtnisstörungen sowie chronischer Erschöpfung begünstigen und zu einer erhöhten Infektionsanfälligkeit führen. Dass Stress auch Arbeitsleistungen und die generelle Lebensqualität beeinträchtigt, wurde in vielen Untersuchungen bestätigt.

Da jeder Mensch unterschiedlich ist, gibt es keine allgemeingültige Formel gegen Stress. Allerdings wurden in Anlehnung an psychologische Theorien spezielle Stressmanagementtrainings entwickelt, deren Wirksamkeit empirisch untermauert ist.

Das im Klaus-Grawe-Institut angebotene Stressmanagementtraining beruht auf neuesten Erkenntnissen der Psychologie, der Neurowissenschaften und der Therapieforschung. Elemente der Informationsvermittlung, der Verhaltensübung sowie der Anwendungserprobung werden wechselseitig eingesetzt, um den Transfer verschiedenartiger problem- und emotionsorientierter Lösungsansätze auf persönliche Belastungssituationen sicherzustellen. Ziel des Trainings ist die Entwicklung spezifischer Fähigkeiten, um persönliche Stressoren schnell zu erkennen, die individuellen Gründe einer Belastung zu klären und schnell und kompetent notwendige und adäquate Bewältigungsschritte einzuleiten.

Training:

- Wechsel von kurzen Theorieblöcken, Übungen und Coaching
- Vermittlung kognitiver und emotiver Selbststeuerungstechniken
- Interaktive Einzel- und Gruppenarbeit
- Maximal 10 Teilnehmende pro Gruppe

Zielpublikum: Das Training richtet sich an alle Interessierten, die ihr Repertoire an Handlungskompetenzen in Belastungssituationen erweitern möchten.

Trainerin: Dr. phil. K. Hammerfald, Fachpsychologin FSP

Ort: Klaus-Grawe-Institut Zürich

Zeit: Jeweils dienstags von 18:30 - 20:15 Uhr (8 wöchentliche Termine)

Kosten pro Teilnehmer: CHF 850

Anmeldung:

Informationen: www.klaus-grawe-institut.ch

Adresse: Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie

Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich

Telefon: 044 251 24 40 (nur vormittags)

Fax: 044 251 24 60

E-mail: info@ifpt.ch

Anmeldefrist: Spätestens 4 Wochen vor dem Training. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Für Abmeldungen wird in jedem Fall (Ausnahme: Arztzeugnis) eine Umtriebsentschädigung von CHF 100.- verrechnet, ab 2 Wochen vor Kursbeginn die vollen Kurskosten.

Bei der Anmeldung erhalten Teilnehmer schriftlich einen Anmeldetalon und einen Fragebogen zur Stressanfälligkeit.