

Kursangebot: Gelassen und sicher im Stress

Ein Programm zur psychologischen Gesundheitsförderung unterstützt Betroffene bei der Stressbewältigung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen gesundheitspsychologische und biologische Grundlagen von Stress kennen und identifizieren ihre persönlichen Stressoren. Strategien zur individuellen Stressbewältigung werden besprochen und trainiert.

Im praktischen Teil des Kurses geht es vor allem um Techniken zur Entspannung. In Form eines Mentaltrainings werden förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickelt. Wie man Stress-Situationen wahrnehmen, annehmen und verändern kann, sind Teile des Problemlösetrainings. Übungen zum Thema „Regeneration“ helfen den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern, sich richtig erholen zu lernen. Praktische Anleitungen mit Alltagsbezug sorgen für nachhaltigen und langfristigen Erfolg der neuen Kurse.

Für wen sind die Kurse geeignet?

Das kostenlose Angebot richtet sich an alle Salzburgerinnen und Salzburger, die das Gefühl der Überforderung gut kennen und Probleme dabei haben, sich richtig zu entspannen. Aber auch für Interessierte, die sich mit ihrem eigenen Stress gerne näher auseinandersetzen möchten, sind diese neuen Kurse optimal.



Die Termine finden Sie online unter:
www.gesundheitskasse.at/stressfrei

- **Anmeldungen telefonisch oder per E-Mail:**

Tel. 05 0766-171303
stressfrei@oegk.at

Interessiert an **Informationsmaterial zum Thema** zum Auflegen in Ihrer Ordination? Schreiben Sie uns ein **E-Mail** an oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at

