

Präventionskurs

**am 11. und 12. November 2016
von 9.00 – 17.00 Uhr in der SOPRA
Herrenhäuser Str. 62
30419 Hannover**



mit **Antonia Heinrich**
Mediatorin und zertifizierte
Stresstrainerin
(nach § 20 Abs.1 SGB V
Prävention)

bei Fragen bitte einfach kurz
anrufen unter
05130-925472

Anmeldung: SOPRA 0511-2717597

Informationen:

- Kursgebühr incl. Unterlagen und Getränke:
160 Euro
- www.antoniahenrich.de ah@antoniahenrich.de
- Homepage Ihrer Krankenkasse, unter Leistungen

**Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt!
Ich freue mich auf Ihr Kommen!**



SOZIALE PRAXIS
FÜR BERATUNG,
SCHULUNG UND
THERAPIE



Antonia Heinrich

Präventionskurs
Gelassen und sicher im Stress
Gesundheitsförderungsprogramm nach Prof. Kaluza

Finden Sie

- **Ansatzpunkte und**
- **Lösungsansätze für Ihren
Umgang mit Stress**

Das Gesundheitsförderungsprogramm

zur Stressbewältigung

von Prof. Kaluza wurde auf der Basis der neuesten Stressforschung entwickelt. Dieses Präventionsprogramm für den Umgang mit Stress gibt einen Überblick über das Stressgeschehen und über die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist und Seele. Darauf abbauend werden in verschiedenen Schritten Lösungsansätze zur eigenen Stressbewältigungskompetenz vermittelt.

Unsere Berufs- und Alltagssituation

Hohe und permanente,
oft auch unklare Anforderungen führen dazu,
dass wir uns häufig im Zustand
des Gestresstseins fühlen:

gereizt
kurzatmig
innerlich unruhig
motivationslos
überfordert
lustlos

Und immer wieder die Frage:

**Wie lange geht
das noch gut?**

Ist das noch gesund?

Ziele des

Gesundheitsförderungsprogramms sind

- in unterschiedlichen alltäglichen Lebens- und Berufssituationen angemessen reagieren und die Balance halten bzw. wiedererlangen zu können.
- über „Handwerkzeug“ zu verfügen, um unterschiedliche Anforderungen zu meistern oder zu verändern.
- eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und verwirklichen zu können.



Stressbewältigungskompetenz

ist Voraussetzung, um
körperliches und psychisches Wohlbefinden
zu erreichen,
d.h. sich gesund-zu-fühlen bzw. gesund-zu-sein!