



Arbeitsdiagnostik
Rehabilitation
Betriebliche Gesundheit



Verhaltenstraining Gelassen und sicher im Stress

Veranstaltungsort:

feelfit
Binger Straße 17, 9.OG
55116 Mainz

Kontakt

Ute Fagner
Diplom-Psychologin im ATRIUM
Fon (06131) 90 600 740
ute.fagner@gpe-mainz.de
www.atrium-gpe.de

Informationen über alle Einrichtungen und Maßnahmen der gpe
www.gpe-mainz.de / Fon (06131) 6 69 40-0



Verhaltenstraining

Gelassen und sicher im Stress

Durch Belastungen und hohe Anforderungen in Beruf und Familie kann ein gesteigertes Stressempfinden entstehen. Ein Gefühl der Ohnmacht angesichts von zu viel Stress kann ohne geeignete Bewältigungsstrategien in Depressionen münden. Um dieser Gefahr präventiv zu begegnen, bietet Ihnen das ATRIUM der gpe gGmbH Trainings zum Thema „Gelassen und sicher im Stress“ an.

Das Ziel besteht in der Förderung der körperlichen Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens durch die Verbesserung der individuellen Stresskompetenz. Das Training „Gelassen und sicher im Stress“ nach G. Kaluza ist durch die Krankenversicherung als Primärprävention anerkannt.

Unsere Kursleiterinnen sind als Trainerinnen für Stressbewältigung kassenärztlich registriert. Der Kurs beinhaltet zehn wöchentlich durchgeführte Module à 90 Minuten. Der Einstiegspreis beträgt insgesamt 189,00 €. Krankenkassen bezuschussen dieses Training bis zu 100% oder bis zu 150,00 € der Gesamtkosten. Fragen Sie Ihre Krankenkasse.

Kursdauer: 26.02.2015 - 30.04.2015
wöchentlich donnerstags: 17:30 Uhr - 19:00 Uhr

Weitere Termine sind geplant, rufen Sie uns an!

Anmeldung erforderlich!