

Psychobiologisches Stress Coaching

individuell – alltagsorientiert – lebensbegleitend



Auf Dauer und mit steigender Intensität macht Stress krank. Stress spielt eine Rolle bei der Entstehung psychischer und körperlicher Erkrankungen. So erklärt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu „*einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts*“.

Stress Coaching ist ein Prozess, der Sie bei der Erreichung persönlicher oder berufsbezogener Zielsetzungen unterstützt. Seine vielfach bewährten Techniken werden Ihnen helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen und die subjektive Stressbelastung zu reduzieren.

Stress Coaching ist eine wirksame, auf die Persönlichkeit bezogene Maßnahme zur präventiven Gesundheitsförderung. Da es auf Veränderungen auf individueller Ebene abzielt, ist es flexibler und ökonomischer einsetzbar als andere Maßnahmen der Gesundheitsförderung.

Zu Beginn des Coachings ermitteln wir Ihren Ist-Zustand, der Ihre aktuelle Situation hinsichtlich individueller Stressoren, persönlichen Stressverstärkern und Ihren Reaktionen auf Stress erfasst. Darauf aufbauend werden ein individualisierter Coachingplan erstellt und weitere Schritte besprochen. Um ein nachhaltiges Gesundheitsverhalten umsetzen zu können, gibt es einen klaren Ablauf von drei bis zehn Sitzungen.

Die Realisierung erfolgt dabei in vier Schritten:

- Situations- und Problemklärung,
- Wissensvermittlung zur psychobiologischen Stressreaktion,
- Stärken der allgemeinen Stressbewältigungsfähigkeit sowie spezielle Stressbewältigungstechniken,
- Abschließende Festigungs- und Evaluationsphase.



Bestellt werden kann das Stress Coaching bei uns direkt über unsere [Website](#) oder alternativ per E-Mail an info@stresszentrum-trier.de.

Bei Interesse haben Sie die Möglichkeit, sich auf unserer Website zum Bezug unseres elektronischen Newsletters einzutragen. Dort finden Sie auch unsere Angebote für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Dazu gehören beispielsweise der Vortrag „Stress! Individuelle Strategien für eine erfolgreiche Bewältigung“, Workshops und das individuelle Coaching durch unsere Psychologen.

Unsere Angebote orientieren sich an empirisch belegten und wissenschaftlich anerkannten Verfahren. Unsere Mitarbeiter sind alle wissenschaftlich und praktisch qualifiziert. Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Unsere aktuellen Preise:

Einzelcoaching Basis	79 € /50 min.
Einzelcoaching Firmen	Preis auf Anfrage
Entspannungstechniken	79 € / 50 min.