



Stress Zentrum Trier



Individuelle Möglichkeiten der Stressbewältigung

Sehr geehrte Damen und Herren,

ein hohes Maß an Stress im Alltag beeinträchtigt nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Gesundheit. Was können Sie also tun, damit Ihre Gesundheit auch im turbulenten Alltag nicht auf der Strecke bleibt?

Im Rahmen von **Vorträgen, Kursen und Workshops** zeigen wir Ihnen, wie Sie frühzeitig Gefahren von Stress und Warnsignale des Körpers erkennen können, und vermitteln Ihnen die relevanten Zusammenhänge und Strategien zur **Vermeidung und Bewältigung von Stress**.

Wir bieten ein vielfältiges Programm, in dem ein kompetentes Team aus erfahrenen Psychologen, Stress-Coaches und Entspannungspädagogen wissenschaftlich fundierte Maßnahmen für die Anwendung in der Praxis vermitteln.

Das Angebot richtet sich an Betroffene und Interessierte, aber auch an Firmen, die an betrieblicher Gesundheitsförderung interessiert sind. Stress ist zum betriebswirtschaftlichen Problem geworden. Die Fehlzeiten der Beschäftigten aufgrund stressbedingter Erkrankungen sind seit Jahren steigend. Bei zunehmender Arbeitsverdichtung und Beschleunigung ist es wichtig, dass Mitarbeiter ihre Lebensbalance bewusst steuern, um auf Dauer gesund und leistungsfähig zu bleiben. Mitarbeiter und Führungskräfte, die wissen, wie Stress entsteht und wie man ihn beeinflussen kann, können lernen ihre eigenen Ressourcen gezielt zu steuern, so dass die Anforderungen im Beruf besser bewältigt werden.

Die Kurse finden in den Räumen der VHS Trier und unseren Schulungsräumen statt, bei Bedarf kommen unsere Dozenten aber auch gerne in Ihren Betrieb.

Aktuell neu: Unsere VHS-Vorträge für das neue Semester 2017

Stress ist messbar!

Dozentin Dr. Juliane Hellhammer

Fast jeder weiß, wie gestresst er sich fühlt. Aber ohne physiologische Informationen ist das Bild zur Stressbelastung eines Körpers höchst unvollständig. In diesem Vortrag werden allgemeinverständlich die drei zentralen Player der körperlichen Stressregulation vorgestellt und Möglichkeiten zur Messbarkeit demonstriert. Stressmechanismen verstehen, kann ein erster Schritt in Richtung eigener Gesundheitsprävention sein.

Termine:

Montag, 13.03.2017 um 18.00 - 20:00 Uhr (Vortrag, 2h)
Montag, 12.06.2017 um 18.00 - 19:30 Uhr (Vortrag, 1,5h)

Ort:

VHS - Raum 101 - Domfreihof 1b – Trier

Einstieg in das Thema Stress

Dozentin Dipl.-Psych. Nadin Meyer

Was bedeutet Stress und woran erkennt man ihn? Vorgestellt werden Stressmodelle zum besseren Verständnis von individueller Entstehung, Aufrechterhaltung und Verlauf von Stress und seinen Prozessen. Als Vorbereitung auf das anschließende Praxisseminar werden darüber hinaus Methoden und Strategien zur Stressprävention und -bewältigung besprochen.

Inhalt Praxisseminar:

Das Praxisseminar baut auf dem Vortrag auf. Ausgehend von den individuellen Stressoren der Teilnehmer werden verschiedene Übungen zur Bewältigung und zum Umgang mit Stressoren sowie zur Prävention durchgeführt.

Termine:

Mittwoch, den 03.05.2017 um 18:00 Uhr – 20:00 Uhr (Vortrag, 2h)
Samstag, den 06.05.2017 um 09:00 Uhr – 16:00 Uhr (Praxisseminar,
7h inkl. Pause)

Ort:

StressZentrum Trier - Max-Planck-Str. 22

Anmeldung über die VHS Trier oder telefonisch direkt über das
StressZentrum.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.stresszentrum-trier.de Bei Fragen oder um ein individuelles
Angebot zu erhalten erreichen Sie uns telefonisch unter **0651-170 40
50** oder per Mail unter info@stresszentrum-trier.de

Viele Grüße aus dem StressZentrum Trier,

Nadin Meyer
Diplompsychologin, Coach und Dozentin