

Stress reduzieren

und entspannt schlafen

Onlineseminar

Mittwochs im April

14.04.21

21.04.21

28.04.21

jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr

KAB Kreisverband Iller-Donau



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

Stress reduzieren und entspannt schlafen

Stress hat viele Gesichter und lässt uns nicht oder nur schwer schlafen. Corona bedingt müssen Menschen Mehrarbeit leisten oder sitzen im Homeoffice mit Kindern, die beschäftigt werden wollen, etc..

Im Seminar geht es darum, was getan werden kann, um den Stress in Schach zu halten und erholsam zu schlafen. Durch Abgrenzung, Selbstwert, Optimismus und Akzeptanz kann gesunder Schlaf wieder in Ihr Leben kommen. Diese Fähigkeiten werden durch alltagspraktische Übungen (wieder) geweckt, damit Sie diese aktiv einsetzen können.

Inhalte des Kurses sind u.a.

- * Mentales Stressmanagement zur Stressreduzierung – Umgang mit Stress
- * Quart A – Strategie für den Akutfall
- * Entspannungstechniken zur Verbesserung des Schlafes
- * Erarbeitung von Strategien und Techniken um den Transfer in das eigene Umfeld zu erleichtern (Ankerfindung)

Hinweise:

Dieses Onlineangebot wurde nach § 20 SGB V zertifiziert. Damit erhalten Sie i.d.R. nach Vorlage einer Teilnahmebestätigung einen Teil der Kosten von Ihrer Krankenkasse zurück. Nach Ihrer Anmeldung zum Kurs erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen zum Ablauf und den Zugangsdaten.

Referentin:

Monika Eberhardt



Examinierte Krankenschwester und zertifizierte Trainerin für Stressmanagement und Resilienz

Gebühr: 165,00 €

Max. 12 Teilnehmer, ggf. Bezuschussung durch ihre Krankenkasse

Anmeldung erforderlich bis spätestens **12.04.2021**

Tel. 07309/9290-310 oder per Mail: info@kab-illerdonau.de

Weitere Informationen unter:

www.kab-illerdonau.de oder

www.stresskompetent.me

in Zusammenarbeit mit

