
Stressmanagement nach TSF (Training der Selbstregulationsfähigkeit)

Wir begegnen im Leben vielen Unstimmigkeiten und Problemen. Das TSF soll Ihnen helfen, Ihre eigenen Bewältigungsstrategien für diese Situationen zu finden und anwenden zu können.

Dazu werden Sie lernen, Ihre eigene Wahrnehmung zu vertiefen, so dass Ihnen klarer wird, was wirklich bedeutsam für Sie ist. Sie können lernen, Ihre Dialog- und Handlungsfähigkeiten zu erweitern, um Ihr Leben stimmiger zu gestalten. Durch Verständnis für die eigenen Lebenszusammenhänge, können Sie aus Ihren Erfahrungen passende Konsequenzen ziehen.

Das Training erfolgt in acht Einheiten. Kern jeder Einheit sind Dialogübungen, die die Selbstregulationsfähigkeit anregen. Außerdem werden Wissen zum Thema Stressmanagement vermittelt sowie Entspannungsübungen und Achtsamkeitsmeditation. Die Übungen können Sie für sich einfach zu Hause weiterführen.

Folgende Schritte werden unternommen:

1. Innehalten und sich besinnen auf das, was einem wirklich wichtig ist
2. Stimmigkeit wahrnehmen und vertrauen können
3. Bedeutsame Unterschiede wahrnehmen
4. Wunschlösung finden und zum Handeln kommen
5. Ressourcen erschließen und Fähigkeiten entfalten
6. Annehmen und den größeren Sinn verstehen
7. Die richtige Bilanz ziehen – aus Scheitern lernen können
8. Aus den gemachten Erfahrungen das Wichtigste lernen

Mit jedem Schritt werden Sie gelassener und stimmiger. So können Sie Ihre Gesundheit positiv unterstützen. Es können bis zu zehn Personen teilnehmen.

Samstag 21. Mai und 4. Juni

jeweils von 10 bis 17 Uhr mit einstündiger Mittagspause

Referentin: Susanne Tönnies (M.A., Kursleiterin TSF)

Ort: KIBIS, Lange-Geismar-Str. 82, 37073 Göttingen

Das Training der Selbstregulationsfähigkeiten ist ein Präventionskurs.
Die Zentrale Prüfstelle für Prävention hat den Kurs geprüft und im Juli 2014 zertifiziert.

Bitte hier anmelden:

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Telefon 0551 - 48 67 66

E-Mail kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Die Teilnahme ist kostenlos