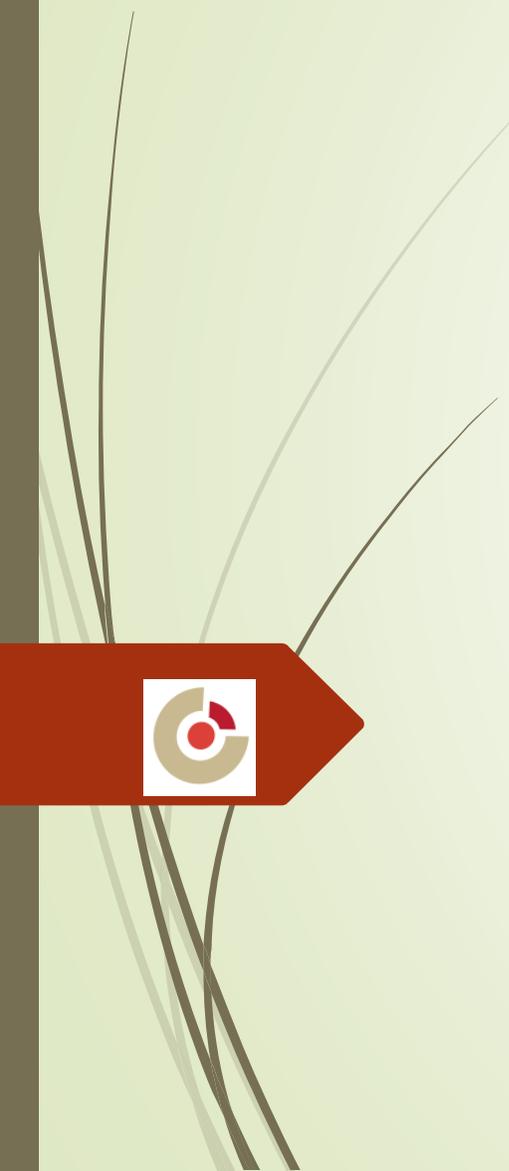




Maßgeschneiderte Stresslösungen



Aktuelle Kurse und Angebote für Privatkunden



LIVE – Onlinekurse Online- Präventionskurse

zertifiziert und zuschussfähig nach § 20 SGB V

Auf Grund der aktuellen Coronalage auch online zuschussfähig



Persönlichkeitsspezifische Stresslösungen DER KURS

Sie lernen:

- die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen kennen und erkennen sich vielleicht wieder
- 3 verschiedene Stresstypen kennen
- das einfache Muster der Stresslösung für die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen
- Sie bekommen Ideen für den Alltag an die Hand
- Sie erhalten Einblick in die sozialen Wechselwirkung, eben mitten aus dem Leben

Setting: Online
4 Termine, je 2 Stunden
(exklusiv Pause)



Autogenes Training

Inhalte: exemplarisch

- Stress und dessen Wirkungen auf den Organismus
- Wie wirkt sich Stress auf unser Denken und Fühlen aus?
- Denkgewohnheiten, die Stress erzeugen und die Wirkung positiver Gedanken
- theoretische Grundlagen und Wirkungszusammenhänge des Autogenes Trainings
- Tiefenentspannung mittels AT
- Methoden der Kurzzeitentspannung, Fantasiereisen
- Sie lernen die Methode AT von Grund auf

Setting: 8 Termine
1 mal pro Woche je 60 Minuten



Progressive Muskelentspannung

Inhalte: exemplarisch

- Interessantes zu Stress und dessen ganzheitliche Wechselwirkungen
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Grundlagen Progressive Muskelentspannung
- Reduktion körperlicher Verspannung
- Tiefenentspannung
- Kurzzeitentspannung

Sie lernen die Methode PME von Grund auf.

Setting: 8 Termine
1 mal pro Woche je 60 Minuten



Resilienz- Training

Inhalte: exemplarisch

- multimodales Stressmanagementprogramm
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Selbstmanagement-Kompetenzen, wie systematisches Problemlösen
persönliche Arbeitsorganisation
- Vermittlung von Methoden der kognitiven Umstrukturierung
mit dem Ziel der Einstellungsänderung und positiven Selbstinstruktion
- Vermittlung psychophysiologischer Entspannungsverfahren
- Training von selbstbehauptendem Verhalten und sozial-kommunikativen
Kompetenzen
- Maßnahmen, wie Achtsamkeit und Resilienz, die grundlegende
gesundheitliche Ressourcen stärken.

Setting:

8 Termine, 1 mal pro Woche je 90 Minuten

2 Termine je 5 Stunden, exklusiv Pausen



Ganzheitliche Stressbewältigung

Kompaktkurs 2 Termine

Inhalte: exemplarisch

- Erkenntnisse über Stress und der Wirkungszusammenhänge von Stress und Gesundheitsrisiken
- Identifikation und Modifikation kognitiver Bewertungsmuster
- Welcher Stressverarbeitungstyp bin ich
- Individuelle Stressbelastung erkennen
- Verbesserung der individuellen Bewältigungskompetenzen
- 4 Entspannungsmethoden kennenlernen

Setting: 2 Termine innerhalb 8 Tagen
je 4 Stunden exklusiv Pausen



Ganzheitliche Stressbewältigung an 3 Terminen

Inhalte: exemplarisch

- Erkenntnisse über Stress und der Wirkungs-zusammenhänge von Stress und Gesundheitsrisiken
- Identifikation und Modifikation kognitiver Bewertungsmuster
- Welcher Stressverarbeitungstyp bin ich
- Individuelle Stressbelastung erkennen
- Verbesserung der individuellen Bewältigungskompetenzen
- 4 Entspannungsmethoden kennenlernen

Setting: insgesamt 6 Stunden (8 mal 45 Min.) exkl. Pause
an 3 Terminen, 1 mal pro Woche



Neuigkeiten

und weitere Angebote



Bezuschusster Präventionskurs jetzt auch **Tai Chi**



Ab wann?

Termine anfragen

Setting:

10 mal 1 Stunde



Persönlichkeitsspezifische Stresslösungen zum Kennenlernen

Das Seminar bietet einen Überblick zum Gesamtkurs.

Wir schnuppern in folgende Themen hinein:

- die 3 unterschiedlichen Basis- Persönlichkeitstypen
- 3 verschiedene Stresstypen
- das einfache Muster der Stresslösung für die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen
- Sie erhalten Einblick in die sozialen Wechselwirkung, eben mitten aus dem Leben
- Und wir werden auch etwas entspannen
- Setting: 1,5 Stunden



Perlen der Achtsamkeit

Achtsamkeit und Kurzmeditation
als Alltagsbegleiter



Perlen der Achtsamkeit

Achtsamkeit und Kurzmeditation als Alltagsbegleiter

Achtsamkeit und Kurzmeditation als Alltagsbegleiter
Zwischendurch mal durchatmen und abschalten.

- Ordern Sie Ihre **Perlen GRATIS** und Sie erhalten „Perlen der Achtsamkeit“ als Ihren Alltagsbegleiter
- Auf Ihr Handy und immer zur Hand
- Auf youtube



ONLINE - Einzelcoaching

ES geht um SIE und Ihre persönlichen Themen,
Blockaden und Probleme



PSL- Einzelcoaching

PSL Coaching verknüpft 2 Fachgebiete
auf wirkungsvolle Art und Weise:





PSL-Coaching stellt *Ihre* persönlichen Themen in den Vordergrund.

- Wir finden heraus, was Ihre persönlichen Stressauslöser sind.
- Sie lernen sich in Ihrer Persönlichkeitsstruktur besser kennen.
- Wir erarbeiten gemeinsam Lösungsstrategien, die *Ihrer* Persönlichkeitsstruktur entsprechen.
- Ich unterstütze Sie bei der praktischen Umsetzung und wir legen den Grundstein für mehr Lebensqualität und Erfolg.

Gebühr im ONLINE- Format 100.- pro Stunde

Maßgeschneiderte Stresslösungen goes



ab Samstag, den 08.05.2020

Ihre Unterstützung freut mich: **folgen und teilen, teilen, teilen...**



Wann waren Sie das letzte mal im Wald?

Bewusst- mit allen Sinnen...

Wann haben Sie die therapeutische Kraft der Natur genutzt?



Sich erden - Kraft tanken – erholen – heilen- -wachsen...



Natur regeneriert



KONTAKT

und Anmeldung:



sandra bickelmann

Expertin für
maßgeschneiderte Stresslösungen

Siedlung 4, 66871 Pfeffelbach
Mobil: 0176 380 83 169
www.sandra-bickelmann.de
info@sandra-bickelmann.de

Das PLUS für Ihre Lebensqualität



**Stressbewältigung
Menschenkenntnis
Kommunikation**

Seminare · Workshops · Coaching