

Was würde es eigentlich für dich bedeuten, wenn du...

- mehr Zeit für dich hättest?
- auch mal „Nein“ sagen könntest?
- deine/n Partner/in besser verstehen würdest?
- weniger mit deinen Kindern streiten würdest?
- dich weniger über deine/n Kollegen/innen ärgern würdest?
- nicht mehr ständig aus der Haut fahren würdest?
- dich weniger gehetzt fühlen würdest?
- nicht ganz so Perfektes annehmen und akzeptieren könntest?
- dich weniger gedrängt fühlen würdest, anderen alles recht zu machen?
- das Gefühl hättest selbstbestimmt dein Leben zu gestalten?



Gabriele Dietrich

- Trainerin für multimediales Stressmanagement §20 SGBV
- B. Sc. Psychologie
Schwerpunkt Gesundheitspsy.
Arbeits- & Organisationspsychologie
- Zertifizierte Personalmanagerin IHK
- Mitglied im Berufsverband deutscher Psychologinnen & Psychologen BDP e.V.

Privat bin ich Mutter von zwei Kindern und Ehefrau.



Stressprävention
**Hol dir deine
Gelassenheit zurück!**



Stress gilt als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.

Sage deshalb „**JA**“ zu dir und gönne dir die Zeit, einen Blick auf deine persönlichen Stressfaktoren zu werfen und lerne...

- wie du dich, trotz permanenten Belastungen im Alltag, körperlich und psychisch wohlfühlen kannst
- deine individuellen Stärken kennen
- welche persönlichen Ressourcen du bereits besitzt und wie du sie für dich einsetzen kannst.

Durch den Aufbau von Bewältigungs- und Erholungskompetenzen erhöht sich einerseits **deine Widerstandskraft** und andererseits **verkürzt sich deine Regenerationszeit** nach akuten Stresserlebnissen.

So beugst du aktiv chronischen Stressfolgen vor und **bewahrst dir deine Gesundheit und Lebensfreude.**



Der Kurs findet in einer Gruppe statt und orientiert sich alltagsnah an individuellen Stressproblemen der Teilnehmer/innen.

Viele praktische Übungen vermitteln dir Strategien, die dich in Zukunft gesünder mit Stress umgehen lassen.

Gelassenheit ist kein glücklicher Zufall, sondern eine bewusste Entscheidung.

Präventionskurs „Willkommen Gelassenheit“

Kursdauer wählbar zwischen:
10 x 90 Minuten oder
2-Tages-Seminar

Kursgebühren werden von den Krankenkassen anteilig bezuschusst.

Die Kursgebühren, aktuellen Kurstermine und Kursorte findest Du unter:
www.dietrich-oeffnet.de

Kontakt:

www.dietrich-oeffnet.de

E-Mail: info@dietrich-oeffnet.de

Mobil: +49 (0) 176 22029814

