

Gesunde Balance – Entspannter Umgang mit Stress bei der Arbeit und zu Hause Ein Stressmanagementseminar für Frauen

Dieses Seminar wendet sich an Frauen, die Stress im Berufs- und Privatleben aktiv vorbeugen und bewältigen möchten und sich dauerhaft eine gesunde Balance für ihr Leben wünschen. Denn egal ob berufstätige Mutter mit Doppelbelastung, engagierte Selbstständige oder Angestellte, pflegende Angehörige oder Hausfrau und Mutter – die Belastungen mögen auf den ersten Blick unterschiedlich sein, krankmachender Stress kann sich aber in jeder Lebenssituation einstellen.

An sechs Abenden reflektieren Sie Ihre persönlichen Stressreaktionen und entwickeln erfolgreiche Strategien im gesunden Umgang mit Stress. Sie lernen, wie Sie Stress vermeiden und sich aus Stressfallen befreien können. Sie erhalten vielfältige Methoden und Anregungen für einen entspannten Umgang mit Stress, die Sie bei der individuellen Entwicklung einer dauerhaften gesunden Balance im Berufs- und Privatleben unterstützen.

Inhalte

Was ist eigentlich Stress? Haben Frauen anderen Stress bzw. anders Stress als Männer?

Persönliche Stressverstärker erkennen und entschärfen

Förderliche Denkmuster entwickeln und festigen

Strategien für eine erfolgreiche Stressbewältigung entwickeln und anwenden

Anwendung von Lösungsstrategien in Belastungssituationen

Erholung planen und Gutes genießen

Praktische Entspannungseinheiten

Stressbewältigung ist keine Eintagsfliege: Tipps zur erfolgreichen Umsetzung im Alltag

Wann

6 x donnerstags (22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2015)

19:00 bis 20:45 Uhr

Wo

Frauen & Beruf Münster

Warendorfer Straße 3

48145 Münster

Referentin

Katrin Schürmann

Diplom-Psychologin und Stressbewältigungstrainerin

Kosten

150,00 Euro inkl. Seminarunterlagen

Dieses Seminar ist nach § 20 Abs. 1 SGB V als Präventionskurs zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Teilnahmegebühr kann auf Antrag von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80 € bezuschusst werden. Da jede Kasse anders bezuschusst, erkundigen Sie sich bei ihrer Kasse nach der Höhe des Zuschusses.

Informationen + Anmeldung

Katrin Schürmann

E-Mail: kontakt@katrin-schuermann.de

Telefon: 0160 – 96712997

www.katrin-schuermann.de

https://www.xing.com/profile/Katrin_Schuermann7

frauen@muenster.de

www.frauenforum-muenster.de

Anmeldung zum Seminar „Gesunde Balance – Entspannter Umgang mit Stress bei der Arbeit und zu Hause“

bei Frauen & Beruf, Münster
Warendorfer Str. 3
48145 Münster
Tel.: 0251 / 55 669
Fax: 0251 / 40 215
E-Mail: frauen@muenster.de

Name:	
Vorname:	
Adresse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	

- Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar „**Gesunde Balance**“ an;
Beginn – **22.10.2015** bei Frauen & Beruf, Münster
- Hiermit nehme ich zur Kenntnis, dass diese Anmeldung verbindlich ist. Es besteht die Möglichkeit
sich bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei abzumelden. Bei einer späteren Abmeldung wird die
Teilnahmegerühr in voller Höhe berechnet, sofern keine Ersatzperson zur Verfügung steht.
Die Kursgebühr von 150,00 Euro wird mir von der Referentin Katrin Schürmann in Rechnung
gestellt und ist von mir vor Kursbeginn zu begleichen.

Zum Ende des Seminars erhalte ich eine Teilnahmegerübung, die in Kombination mit der
bezahlten Rechnung für die mögliche Bezugsschung bei meiner Krankenkasse gilt.

Datum

Unterschrift