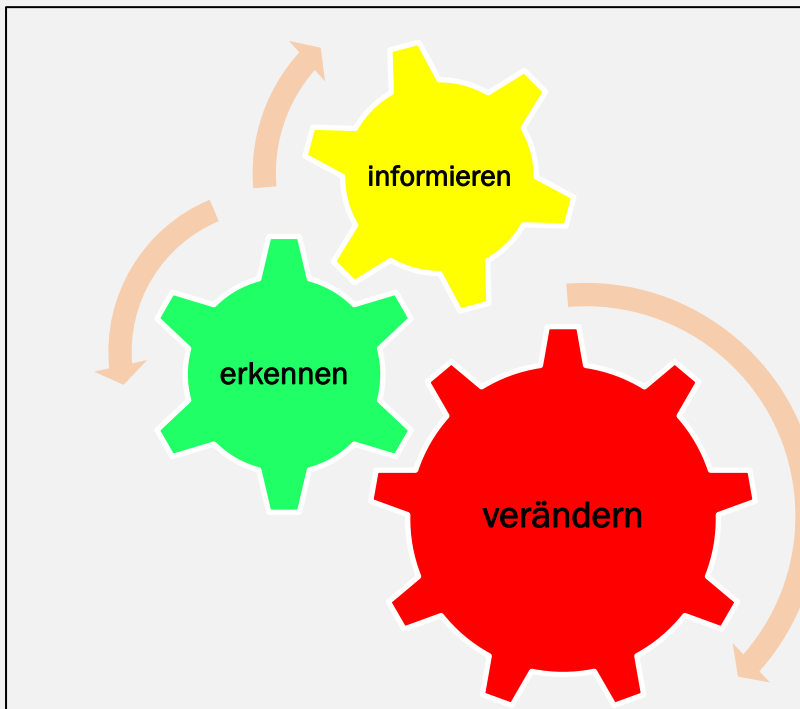


Präventionskurs:

„Das stresst mich jetzt nicht mehr!“



Sie suchen Informationen, Unterstützung und Angebote zu individueller Stressbewältigung, Bewegung und Ernährung?

Gesundheit ist wesentlicher Erfolgsfaktor für eine Integration in den 1. Arbeitsmarkt...

- Gesundheit steigern !



- Stress adé !



- Bewegung macht den Kopf frei !



- Kenne ich meine Stärken ?



Modul 1

- Meine Gesundheit

Modul 2

- Stress entsteht im Kopf

Modul 3

- Stressabbau durch Bewegung im Alltag

Modul 4

- Kommunikation

Modul 5

- Meine Stressverstärker

Modul 6

- Meine Bewältigungsstrategien

Modul 7

- Genusstraining - Ernährung

Modul 8

- Entspannung und Stressbewältigung

Modul 9

- Stressbewältigung im Alltag - Erfahrungen

Ziele des Kurses:

- Individuelle Stressbewältigung verbessern
- Selbstwahrnehmung üben
- Wohlbefinden stärken
- Selbstvertrauen steigern
- Realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten erlangen
- eigene Potentiale wiederentdecken
- positive Wirkung einer „Schicksalsgemeinschaft“ erleben
- Ziele setzen und verwirklichen

Wann? Vormittags von 09.00 – 11.00 Uhr
1 x wöchentlich

Wo? Seminarraum, Caritas Limburg
Schiede 73
65549 Limburg an der Lahn

Kostenlose Anmeldung : Jobcenter Limburg – Weilburg

Durchführung: Gerlinde Kaiser-Schäfer
Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Jobpromotor
Trainerin Gesundheitsseminar „Und das
stresst mich jetzt nicht mehr!“
E-Mail: g.kaiser-schaefer@web.de

**Gemeinschaftsprojekt des Jobcenter Limburg –Weilburg
mit den Krankenkassen in Hessen**