

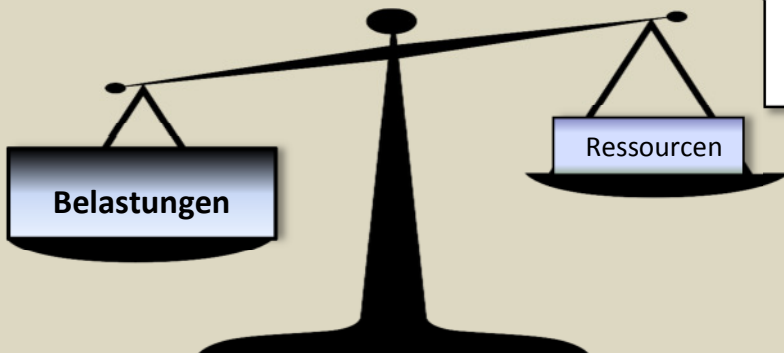
„Gesund bleiben – Die eigenen Möglichkeiten entdecken“

das Gesundheitstraining für Frauen mit Mehrfachbelastungen

Die Ziele

- Die persönlichen Handlungsmöglichkeiten in Stress- und Belastungssituationen erweitern
- Einen Plan zur Förderung der eigenen Gesundheit entwickeln

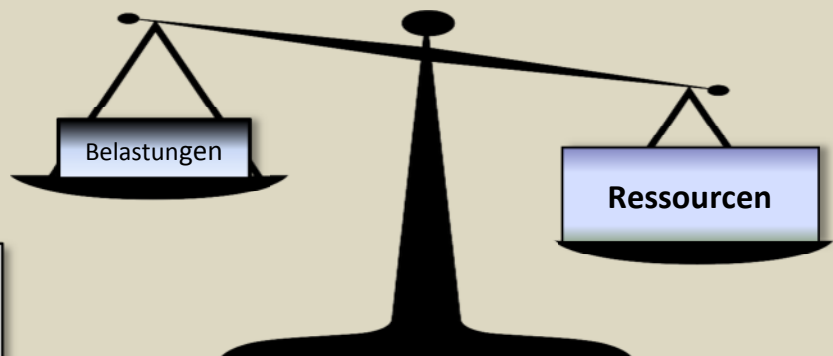
vor dem Training



Das Seminarformat

- **Blockveranstaltung** (3 Tage, 24 Unterrichtsstunden)
7 – 10 Teilnehmerinnen
- **Reflexionstag** (8 Unterrichtsstunden) nach ca. 6 Monaten bietet die Möglichkeit, die Zielerreichung zu überprüfen und weitere Schritte in Richtung Stressbewältigung und Gesunderhaltung einzuleiten.

nach dem Training



Die Kosten

- **Blockveranstaltung** 350,00 Euro je Teilnehmerin
- **Reflexionstag** 120,00 Euro je Teilnehmerin
- **Inklusive** Vorgespräch und Auswertungstermin
- **Zzgl.** Fahrkosten und Spesen

Die Trainerin



Rosemarie Kulp

Diplom - Pädagogin,
Supervisorin (DGSv)
Seminarleiterin für
Stressbewältigung
Heilpraktikerin Psychotherapie

Kontakt: 0203/4280107
info@supervision-kulp.de
www.supervision-kulp.de

Das salutogenetische Trainingskonzept

Die Teilnehmerinnen beschäftigen sich mit den u.a. Themen mithilfe von

- Analysierenden Fragebögen mit auswertenden Gesprächen
- Kommunikationsübungen
- Übungen zu Wertorientierungen und Konfliktbewältigungskompetenzen
- Einführung in Entspannungsverfahren
- Körperorientierte Wahrnehmungsübungen
- Materialsammlung zu Unterstützungsmöglichkeiten
- Gruppenaktionen und –diskussionen

und entwickeln abschließend eine individuelle und systematische Zielplanung zur Förderung und Erhaltung der eigenen Gesundheit.



Das Training ist durch die Zertifizierungsstelle der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und zuschussfähig. (nach § 20 Abs. 1 SGB V. Im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung vom Arbeitgeber finanzierte Maßnahmen bleiben bis zu einer Höhe von 500,00 Euro pro Arbeitnehmer und Jahr lohnsteuer- und abgabenfrei)