



STRESS- RESILIENZ- TRAINING 2018

ifa. INSTITUT
FÜR ARBEITSMEDIZIN

Psychotherapie
Bruggerstrasse 61a. 5400 Baden
Tel. +41 56 205 44 44. Fax +41 56 205 76 16
info@arbeitsmedizin.ch. www.arbeitsmedizin.ch

ifa.

Stress-Resilienz-Training in der Gruppe

Anmeldung:

Jeweils 15 Tage vor Kursbeginn

E-Mail:

psychotherapie_administration@arbeitsmedizin.ch

Telefon:

+41 (0)56 205 44 44

Voraussetzung:

Ärztliche Zuweisung notwendig

Kosten:

Beteiligung über Krankenkasse

Stress-Resilienz-Kurse:

1. Montag, 5. Februar – 26. März 2018

2. Mittwoch, 25. April – 13. Juni 2018

3. Montag, 15. Oktober – 03. Dezember 2018

jeweils von 16.30 bis 18.00 Uhr

Teilnehmerzahl:

8 bis 10 Personen

Ort:

ifa. Institut für Arbeitsmedizin

Gruppenraum, Bruggerstrasse 61a

5400 Baden

Gruppenleitung:

· Bess Gutmacher, lic. phil. Psychologin
bess.gutmacher@arbeitsmedizin.ch

· Deborah Fricker, M. Sc. Psychologin FSP
deborah.fricker@arbeitsmedizin.ch

· Saskia Lüdi, M. Sc. Psychologin
saskia.luedi@arbeitsmedizin.ch

1. Stress

Bei diesem Modul gehen wir darauf ein, was Stress psychisch, wie biologisch bedeutet.

Wir lernen die Anzeichen besser zu erkennen und werden die individuellen Stressquellen genauer explorieren.

2. Emotionsregulationstechniken

Wir schauen uns genauer an, wie Gefühle entstehen und welche Möglichkeiten uns zur Verfügung stehen, auf diese Einfluss zu nehmen. Z.B. hängen unsere Gefühle sehr stark von den Gedanken ab oder unser Körper gibt uns Warnsignale, die auf einen bevorstehenden Gefühlsausbruch hindeuten.

3. Erholung und Schlaf

Von Stress Betroffene leiden häufig an Schlafproblemen. Wir gehen bei diesem Modul genauer darauf ein, was überhaupt ein gesunder oder schlechter Schlaf ist. Was gibt es für Möglichkeiten diesen zu verbessern und zu regulieren? Wir werden verschiedene Entspannungstechniken üben, welche für eine gesunde Erholung wirksam sind (progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Pausengestaltung etc.).

4. Life Domain Balance

Um eine ausgewogene Balance zu erreichen, werden wir uns mit den individuellen Lebensbereichen auseinandersetzen. Wir werden auf praktische Strategien zurückgreifen (z.B. Prioritäten zu setzen, Nein-Sagen lernen.) Inwiefern eine perfektionistische Einstellung hinderlich und förderlich ist, wird weiter ein Thema sein.

Inhalt	1. Kurs	2. Kurs	3. Kurs
1. Stress · Psychoedukation Stress · Stressquellen	Mo, 05.02.18 Mo, 12.02.18	Mi, 25.04.18 Mi, 02.05.18	Mo, 15.10.18 Mo, 22.10.18
2. Emotionsregulationstechniken · Psychoedukation Emotionen, Umgang mit Emotionen, Achtsamkeit · Bewältigungsstrategien	Mo, 19.02.18 Mo, 26.02.18	Mi, 09.05.18 Mi, 16.05.18	Mo, 29.10.18 Mo, 05.11.18
3. Erholung und Schlaf · Psychoedukation Schlafhygiene, Bewegung und Sport · Entspannungstechniken und Abschaltstrategien	Mo, 05.03.18 Mo, 12.03.18	Mi, 23.05.18 Mi, 30.05.18	Mo, 12.11.18 Mo, 19.11.18
4. Life Domain Balance · Fokus auf verschiedene Lebensbereiche und deren Ressourcen · Prioritäten setzen und Abgrenzungsstrategien	Mo, 19.03.18 Mo, 26.03.18	Mi, 06.06.18 Mi, 13.06.18	Mo, 26.11.18 Mo, 03.12.18