

Seminar

Stressbewältigung und -minderung für Menschen mit HIV/Aids

8 Abende · freitags
im Zeitraum

05.10. - 07.12.2012

19.00 - 20.30 Uhr

im **Rat & Tat Zentrum**
Theodor-Körner-Str. 1 · Bremen

Kursleitung Jan Jansen

(Dipl. Psychologe u. Physiotherapeut)

Mit freundlicher Unterstützung



Stressbewältigung und -minderung für Menschen mit HIV/Aids

Kursleitung **Jan Jansen**
(Dipl. Psychologe u. Physiotherapeut)

In diesem Seminar lernen Menschen mit HIV/Aids, wie ein effektives Stressmanagement funktioniert bzw. wie Stresssituationen erst gar nicht entstehen. Sie identifizieren eigene Stresssignale und bekommen Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie zu mehr Ausgeglichenheit gelangen. Auch lernen sie stressbedingte mentale und körperliche Belastung zu lindern und das individuelle Stresserleben positiv zu verändern.

Neben theoretischen Grundlagen stehen vor allem zahlreiche praktische und einfach anzuwendende Methoden zur individuellen Selbstfürsorge im Mittelpunkt dieses Kurses.

Inhalt des Seminars: Auswirkungen von Stress auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene, eigene Ziele setzen und formulieren, Belastungssituationen erkennen und analysieren, stressauslösende Gedanken erkennen und vermeiden, eigene Stärken wahrnehmen und bewusst nutzen, Zeitmanagement, Kommunikationstraining, Problemlösetraining, Entspannungstechniken.

Die Zahl der Teilnehmer_innen ist auf 12 Personen begrenzt.
Anmeldung bis zum 12.09.2012 bei Bernd Thiede:
thiede@ratundtat-bremen.de · Tel.: 0421-704170.
Der Anmeldebetrag von 10 € wird nach der Teilnahme erstattet.