

# „Frei sein macht stark“

## Stressbewältigungstraining für Selbständige

Sie kennen oder haben bereits erste Anzeichen von Dauerstress, wie Magenschmerzen, Migräne, Nervosität, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Lustlosigkeit, Infektanfälligkeit, Appetitlosigkeit, Bluthochdruck, Ohrgeräuschen etc.?



*Schauen Sie nicht weg!*

Stress muss nicht krank machen. Stress ist ein natürlicher Prozess, der uns mitunter zu Höchstleistungen bringen kann. Stressforscher Prof. Seyle sagt nicht umsonst:

*„Stress ist die Würze des Lebens“*

Gefährlich für unsere Gesundheit wird Stress nur, wenn er zum Dauerstress wird, und wie man das verhindern kann, kann man im Stressbewältigungstraining lernen und üben. Stress ist so individuell wie wir Menschen. Was den einen stresst lässt den anderen völlig kalt.

*„Damit der Stress Sie nicht mehr stresst“*

Gerade Selbstständige stehen in einem besonderen Spannungsfeld zwischen Arbeit und Privatleben. Meist sind die Übergänge fließend und schwer abzugrenzen. Insbesondere in wirtschaftlich schwierigen Zeiten sehen sich Selbstständige besonderen Herausforderungen gegenüber. Die Gefahr, dass Leben zur Arbeit wird und das auf Entspannung und Ausgleich zugunsten der Arbeit verzichtet wird, ist immer vorhanden.

Aber gerade Selbstständige verfügen über Kompetenzen, die sie besonders dazu befähigen, positiv und gestärkt aus Krisensituationen hervorzugehen.

In diesem Kurs mit 8 bis max. 12 Teilnehmern lernen Sie deshalb ihre persönlichen Stressoren zu erkennen, Stressverstärkende Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen und adäquat auf Stresssituationen zu reagieren. Individuellen Stress gezielt zu reduzieren, Entspannung zu erleben und bewusstes Genießen zu planen.

Der Aufbau des Trainings ist so gewählt, dass er den besonderen Anforderungen und Bedürfnissen von Selbständigen entspricht. So werden z.B. erst im Einstiegstermin die Termine für die Folgetermine in Absprache mit der Gruppe festgelegt. Der Kurs erstreckt sich über einen Zeitraum von 4 Monaten, so erreichen wir, dass ausreichend Zeit dafür vorhanden ist, um den guten Vorsatz in eine echte Gewohnheit zu überführen, Widerstände bei der Umsetzung zu erkennen und aufzulösen. Ein Netzwerk der gegenseitigen Unterstützung kann sich zwischen einzelnen oder auch mehreren Teilnehmern entwickeln, das langfristig tragfähig und motivierend ist.

## Termine 1. Halbjahr 2010

Termin	Veranstaltungsort	Veranstaltungsbeginn	Anzahl Termine	Kosten	Teilnehmer
14.05.2010	Calw	14:00 Uhr	6* 2 Zeitstunden innerhalb von 4 Monaten	200 € incl. MwSt	8-12
26.02.2010	Herrenberg	14:00 Uhr	6* 2 Zeitstunden innerhalb von 4 Monaten	200 € incl. MwSt	8-12
14.04.2010	Böblingen	14:00 Uhr	6* 2 Zeitstunden innerhalb von 4 Monaten	200 € incl. MwSt	8-12
21.03.2010	Stuttgart	14:00 Uhr	6* 2 Zeitstunden innerhalb von 4 Monaten	200 € incl. MwSt	8-12

Einzelheiten zu den Veranstaltungen (genauer Veranstaltungsort, Referent etc.) erfragen Sie bitte über die Netzwerkzentrale.

Kontaktieren Sie uns unter 07032/961142 oder schreiben Sie uns eine [Email](mailto:info@work-life-integration.de) an [info@work-life-integration.de](mailto:info@work-life-integration.de)