

## Stressmanagement

# I-GAP

Institut für Gesundheit, Arbeit und Prävention



for the  
**stress**  
on a new

### Stress – keiner will ihn, jeder hat ihn!

Stress ist ein Thema, das aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken ist. Immer mehr Menschen können sich nicht mehr richtig entspannen und es fehlt ihnen Wissen und ausreichende Möglichkeit zur Regeneration. Erfahren Sie, wie Sie Stressoren „zähmen“ und durch einfaches Stressmanagement wieder Kraft für den Alltag sammeln.

### Strategien zum Umgang mit Belastungen:

Um mit stressigen Situationen umgehen zu können und um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern, setzen wir an verschiedenen Punkten an:

1. Entspannungstraining
2. Kognitionstraining
3. Problemlösetraining
4. Genussstraining

Professionelle und  
praxisorientierte Seminare  
für Menschen mit  
Mehrfachbelastung

*Interessiert...?*



### Sicher und gelassen im Stress!

Das Seminar vermittelt Wissen und praktische Kompetenzen in folgenden Bereichen:

1. Gesundheitspsychologische und biologische Grundlagen
2. Erste Schritte zur Stressbewältigung
3. Trainings für unterschiedliche Zielgruppen, Praxisfelder und Auftraggeber

Das Seminar entspricht den Vorgaben der Krankenkassen gemäß § 20 SGB V zur Durchführung von Präventionskursen.

### Kontakt:

I-GAP Institut für Gesundheit, Arbeit  
und Prävention  
Kasernenstrasse 5  
35510 Butzbach  
Tel.: 0179/4430850  
Web: [www.i-gap.de](http://www.i-gap.de)  
Mail: [info@i-gap.de](mailto:info@i-gap.de)

Ansprechpartner:  
Dipl. Psych. Petra Groos