

So erreichen Sie uns



Mit dem Auto:

Chemnitzer Str. 46, Parken ist in der Tiefgarage möglich (kostenpflichtig nach 60 min.), bitte nutzen Sie die Zufahrt über die Chemnitzer Straße.

Mit dem Bus Linie 62:

Haltestelle Bamberger Straße

Mit der Straßenbahn Linie 3:

Haltestelle Münchner Platz,
10 min. Fußweg

Mit der Straßenbahn Linie 8:

Haltestelle Südvorstadt,
10 min Fußweg

Auf der Chemnitzer Straße sehen Sie einen großen Gebäudekomplex "Falkenbrunnen". Gehen Sie rechts am Brunnen vorbei und nutzen den Eingang 46a neben dem Orthopädiegeschäft. Fahren Sie mit dem Aufzug in die 3. Etage. Halten Sie sich rechts, wenn Sie aus dem Aufzug herauskommen.



Cepris-Präventionszentrum

Institut für Klinische Psychologie und
Psychotherapie
Chemnitzer Str. 46
01187 Dresden



Leitung:

Prof. Katja Beesdo-Baum
Dr. Susanne Knappe

In Kooperation mit: Dr. Maja Dshemuchadse

Webpage:

<https://ssl.psych.tu-dresden.de/CEPRIS/>

Information und Anmeldung

Veranstaltungsort:

CEPRIS, TU Dresden
Chemnitzer Str. 4601187 Dresden

Anmeldung unter:

Telefon: 0351 - 463 - 31948

Fax: 0351 - 463 - 38580

E-Mail: cepris@psychologie.tu-dresden.de

Es werden am CEPRIS fortlaufend Gruppen durchgeführt. Bitte erfragen Sie den nächsten Starttermin.



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DRESDEN

Ich lass mal locker!

- Training zur Stressbewältigung -



Kontakt

Tel. 0351 - 463 - 31948

E-Mail: cepris@psychologie.tu-dresden.de



Training zur Stressbewältigung

Stress lass nach!

Wie oft schon hatten Sie den festen Vorsatz, sich nicht mehr so stressen zu lassen? Und dann liegen Sie wieder mit rasenden Gedanken im Bett und können nicht schlafen. Oder die Panik überkommt Sie beim Blick auf die To-Do-Liste. Oder Sie werden wieder pünktlich am ersten Urlaubstag krank?

Nur wie geht das - "einfach mal locker lassen"? Im Stressbewältigungstraining (in Anlehnung an G. Kaluza und D. Drexler) gehen Sie dem Stress an den Kragen:

1. Indem Sie Stressauslöser aufdecken und kontrollieren.
2. Indem Sie stressförderliche Einstellungen und Bewertungen verändern.
3. Indem Sie lernen, sich zu entspannen und zu regenerieren.

Auf Basis eines kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatzes erwerben Sie eine Vielfalt an Techniken und Einsichten, um wieder locker lassen zu können.

Welches Ziel verfolgt das Training?

Ziel der Maßnahme ist es, negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischem Stress zu vermeiden, indem die eigene Bewältigungskompetenz gestärkt wird. Es sollen möglichst vielfältige Strategien vermittelt und ein möglichst gelassener Umgang mit Stressbelastungen erreicht werden.

Aufbau des Trainingsprogramms

In 10 Gruppenstunden à 90 Minuten werden Stressreduktions- und Entspannungsmethoden praktisch eingeübt sowie Anleitungen für Übungen außerhalb der Trainingssitzungen gegeben, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten. Die Inhalte der Gruppensitzungen orientieren sich dabei an den individuellen Stressproblemen der Teilnehmenden.

Spezifische Inhalte sind:

- Selbstmanagement-Kompetenzen (systematisches Problemlösen, Zeitmanagement, etc.)
- Kognitive Umstrukturierung mit dem Ziel der Einstellungsänderung und positiven Selbstinstruktion
- Psychophysiologische Entspannungsverfahren
- Training von selbstsicherem Verhalten und sozial-kommunikativen Kompetenzen
- Ressourcenaktivierung und Selbstentwicklung

Wer kann teilnehmen?

Personen ab 18 Jahren mit Stressbelastung, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, um dadurch potentiell behandlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden.

Wie kann ich teilnehmen?

Interessenten melden sich gerne per E-Mail oder telefonisch an. Für jeden Teilnehmenden wird ein Unkostenbeitrag in Höhe von 195 € erhoben. **Die meisten Krankenkassen erstatten bis zu 85% des Beitrages bei regelmäßiger Teilnahme.** Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Unsere Kurse und Kursleiter sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft und zertifiziert. Sie entsprechen den Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 SGB V.

Sie fühlen sich angesprochen und haben Lust auf das Training?

Kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail !

