

## Kursangebot Stressbewältigung und Positive Psychologie



Dauer: 2 x 5 Termine à 120 Minuten,

jeweils dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr inkl. Pause

Kursleitung: Bente Klabes (Psychologin), Fenja Mink (Sozialpädagogin)

Teilnehmer\*innenzahl: 10 Plätze

Anmeldung unter: 0461-43010115 | [praevention@bruecke-flensburg.de](mailto:praevention@bruecke-flensburg.de) bis spätestens 6. September 2022

Ort: Aktivitetshuset - Raum Stuen, Norderstraße 49, 24939 Flensburg,

Kosten: 100 € für 10 Termine (Sozialtarif auf Anfrage möglich, spricht uns dafür gern an!)

### Kursablauf und Voraussetzungen zur Teilnahme

Alte Verhaltens- und Denkmuster zu verändern, fällt oft schwer und ist mit Ängsten verbunden. Deshalb wird bei den Kurstreffen in zwei Schritten vorgegangen: Zunächst wird Hintergrundwissen zu dem jeweiligen Thema vermittelt. Im nächsten Schritt schauen wir uns an, wie sich die Workshopinhalte auf deinen Alltag übertragen lassen und üben die Umsetzung gemeinsam. Der Austausch und der gegenseitige Zuspruch in der Gruppe sollen helfen, Hindernisse zu überwinden und am Ball zu bleiben.

Unbedingte **Voraussetzungen für eine Teilnahme** am Kurs sind

- Lust am Ausprobieren neuer Verhaltensweisen,
- Motivation, am eigenen Umgang mit dem Thema Stress arbeiten zu wollen sowie
- Bereitschaft, für die gesamte (Teil-)Kursdauer an den Treffen teilzunehmen
- ein kurzes telefonisches Vorgespräch

Der Kurs kann unabhängig vom Vorliegen einer psychischen oder anderen stressbedingten Erkrankung besucht werden und richtet sich in erster Linie an junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren. Beide Kurshälften bauen aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander besucht werden.

### Inhalte und Termine zu Stressbewältigung

Termin 1: Kennenlernen, Stress & Überforderung, Positive Aktivitäten (15. November 2022)

Termin 2: Stress & Unterforderung sowie der „goldene Mittelweg“ (22. November 2022)

Termin 3: Krisenbewältigung und Frühwarnzeichen (29. November 2022)

Termin 4: Stressverstärkende Gedanken erkennen und entschärfen (7. Dezember 2022;  
Achtung: Mittwoch!)

Termin 5: Problemlösetraining für alltägliche Belastungen (13. Dezember 2022)

### Inhalte und Termine zu Positiver Psychologie

Termin 6: Psychisches Wohlbefinden und positive Aktivitäten (10. Januar 2023)

Termin 7: Positiven Emotionen im Alltag verankern (17. Januar 2023)

Termin 8: Achtsamkeit (24. Januar 2023)

Termin 9: Selbstwert und Selbstmitgefühl (31. Januar 2023)

Termin 10: Mut und Gruppenabschluss (7. Februar 2023)