

Informationen zum Gesundheitsförderungsprogramm „Gelassen und sicher im Stress“

Präventionsprinzip:

Multimodales Stressmanagement

Zielgruppe:

Das Programm richtet sich grundsätzlich an erwachsene Versicherte (ab 18 Jahren) mit Stressbelastungen.

Es kann zielgruppenspezifisch angeboten werden z.B. für Personen in spezifischen Lebenssituationen oder –phasen oder für Angehörige bestimmter Berufsgruppen.

Ziele:

Das Programm „Gelassen und sicher im Stress“ zielt ab auf eine Reduktion stressbedingter Gesundheitsrisiken durch eine Förderung von individuellen Kompetenzen zur Bewältigung von Alltagsanforderungen.

Im Einzelnen werden fokussiert:

- Regenerative Stresskompetenzen: Aufbau regenerativer Aktivitäten zum Belastungsausgleich
- Mentale Stresskompetenzen: Aufbau stressvermindernder Einstellungen und Denkmuster
- Instrumentelle Stresskompetenzen: Aufbau von Problemlöse- und Selbstmanagementkompetenzen zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Alltagsbelastungen

Inhalte:

Das Programm „Gelassen und sicher im Stress“ besteht inhaltlich aus 4 Basismodulen (BM):

- Entspannungstraining
- Problemlösetraining
- Mentaltraining
- Genusstraining

sowie 5 Ergänzungsmodulen (EM):

- Sport und Bewegung
- Soziale Unterstützung
- Zielklärung
- Zeitmanagement
- Akutfall-Strategie

Basis- und Ergänzungsmodulare können im Hinblick auf unterschiedliche Settings und Zielgruppen frei kombiniert werden.

Methodik/ Didaktik

Halbstandardisiertes kognitiv-behaviorales Gruppentrainingsprogramm mit Information mittels Impulsvorträgen und Handouts, Anregungen zur Selbstreflexion über Checklisten, Selbstbeobachtung, erlebnisaktivierende und verhaltensorientierte Übungen, moderierte Gruppengespräche, Kleingruppenarbeit, Anleitung zum Transfer.