

# Smile

BERATUNG FÜR  
GESUNDE UNTERNEHMEN

# Smile

BERATUNG FÜR  
GESUNDE UNTERNEHMEN

Smile - Beratung GmbH & Co. KG  
Alter Stadthafen 6  
26122 Oldenburg  
Telefon 0170 2 705 753  
praevention@smile-beratung.de

[www.smile-beratung.de](http://www.smile-beratung.de)



Stress mich nicht!  
Den Umgang mit Stress erlernen

# Kompaktkurs

Kurs - ID 20180713 - 1027526

## Stress mich nicht! Den Umgang mit Stress erlernen

Alltagsstress belastet! Die Folgen sind häufig Konzentrationschwäche, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.

Unser Kurs richtet sich an Berufstätige, die einen besseren Umgang mit Stress erlernen und Strategien entwickeln möchten, dem Stress entgegenzuwirken. Zudem wird durch verschiedene Übungen die Fähigkeit zu entspannen erlernt, um aufkommenden Stress zu vermeiden.

Die Inhalte des Kurses werden leicht verständlich und alltagsnah vermittelt. Durch Beispiele aus dem täglichen Leben erhalten die Kursteilnehmer konkrete Lösungsansätze, um mit Stresssituationen besser umzugehen. Am Ende des Kurses gibt es Raum für Fragen zu den angewandten Strategien und Methodiken.

**Kursdauer** – 3 x 3 Sitzungen á 60 Min.,  
plus 20 Min. Pause  
  
Nachbetreuung 1 x 90 Min.,  
4 Wochen nach Beendigung des Kurses

**Zielgruppe** – Berufstätige ab 18 Jahre

**Kursgröße** – 8 - 12 Teilnehmer

**Kursort** – Alter Stadthafen 6, 26122 Oldenburg

**Kursgebühr** – 197,30 Euro

**Indikation** – Subjektiv wahrgenommene Beeinträchtigungen im Alltag aufgrund psychischer Ursachen, Wunsch nach Förderung der eigenen Stressbewältigung

**Kontra-indikation** – Psychische oder psychosomatische Erkrankungen

**Fangen Sie gleich heute an,  
morgen gesünder und glücklicher zu leben.**

**Als Kursteilnehmer haben Sie verschiedene Möglichkeiten, sich bei diesem Kurs anzumelden und sich die Kosten von Ihrer Krankenkasse erstatten zu lassen.**

Setzen Sie sich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Informieren Sie sich unter **Angabe der Kurs - ID**, in welcher Höhe die Kosten für den Kurs übernommen werden oder ob der Kurs sogar komplett von Ihrer Krankenkasse finanziert wird.

Möglich sind für die Krankenkassen zwei Modelle.

1. Sie als Versicherte/r gehen in Vorleistung und lassen sich die Kosten anschließend von Ihrer Krankenkasse erstatten.
2. Ihre Krankenkasse bietet ein Gutscheinsystem an. Bei diesem Modell werden **die Kosten häufig zu 100% übernommen.**

Anschließend vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Auch für weitere Fragen beraten wir Sie gerne.



Jetzt anmelden!

**Telefon 0170 2 705 753**  
**praevention@smile-beratung.de**