

Präventionskurs

# Stressmanagement



AEMTECHNIKEN | PHANTASIEREISEN  
AUTOGENES TRAINING | BIOFEEDBACK  
YOGA | PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION  
SELBSTERFAHRUNG | MEDITATION

## Anmeldung und Beratung

codematrix GmbH  
Bildungszentrum  
Felsbachstraße 7 | 07745 Jena

Telefon 03641 30380  
E-mail bildung@codematrix.de  
www.codematrix.de

## STRESSMANAGEMENT



WAS?

- **Kurseinheit 1**  
Selbstwahrnehmung und Stressoren
- **Kurseinheit 2**  
Stress und seine Folgen
- **Kurseinheit 3**  
Instrumentelle Stressbewältigung
- **Kurseinheit 4**  
Positives Denken – mentales Stressmanagement
- **Kurseinheit 5**  
Entspannungsverfahren – regeneratives Stressmanagement
- **Kurseinheit 6**  
Schnelle Hilfe in akuten Stresssituationen
- **Kurseinheit 7**  
Genusstraining und Achtsamkeit
- **Kurseinheit 8**  
Stressbewältigung mit Hilfe des sozialen Netzwerkes
- **Kurseinheit 9**  
Stressbewältigung mit Hilfe positiver Zukunftsvisionen
- **Kurseinheit 10**  
Stressbewältigung durch Sport und Bewegung im Alltag

WO?

- **online**
- **Präsenz**  
codematix GmbH | Felsbachstr. 7 | 07745 Jena

WANN?

- **10 Kurseinheiten (á 60 Minuten)**
- **Termine**  
auf Anfrage

WER?

**Friederike Busch**  
Psychologin und Trainerin für Stressmanagement und Bewältigungsstrategien

**Kosten werden bis zu 80% von der Krankenkasse übernommen!**