

Kurstitel: "Gelassen und sicher im Stress" - 2-Tage-Kompakt-Programm

Kurs-ID 20180509-1011291

Zentrale Prüfstelle

Prävention:

Kursanbieter: Kilb Potenzialberatung / Jürgen Kilb
Erlenstraße 18
65795 Hattersheim
Telefon: (06190) 9743918
Mobil: (0160) 3650617
E-Mail: juergen.kilb@kilb-potenzialberatung.de
Internet: <http://www.kilb-potenzialberatung.de>
Ansprechpartner: Herr Kilb

Kursleiter: Jürgen Kilb

Beschreibung: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Belastungen in Beruf und Alltag gelassen und sicher meistern können.

Sie erfahren, wie Sie sich von belastenden Gedanken distanzieren und förderliche Einstellungen entwickeln können.

Sie entwickeln mit Hilfe der Gruppe neue Ideen zum Umgang mit Alltagsbelastungen und planen konkrete Schritte zu deren Umsetzung.

Sie entdecken Möglichkeiten, wie Sie in Ihrem Alltag Erholung finden und neue Kraft tanken können.

Der Kurs umfasst 8 Kurseinheiten von jeweils 90 Minuten Dauer, und wird als Kompaktkurs an 2 Tagen durchgeführt.

Handlungsfeld(er): Stressbewältigung/ Entspannung

Präventionsprinzipien: Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement)

Zielgruppe: Geschlecht	nicht geschlechtsspezifisch
Zielgruppe: Altersgruppe	18 bis 49 Jahre 50 bis 69 Jahre
Beschreibung der Zielgruppe	<p>Das Präventionsprogramm „Gelassen und sicher im Stress - 2-Tage-Kompakt-Programm“ richtet sich an gesunde, erwachsene Versicherte (ab 18 Jahren) mit Stressbelastungen, die ihren persönlichen Umgang mit beruflichen und privaten Alltagsbelastungen verbessern und dadurch stressbedingten Beeinträchtigungen ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit vorbeugen möchten.</p> <p>Es kann zielgruppenspezifisch angeboten werden z.B. für Personen in spezifischen Lebenssituationen oder –phasen oder für Angehörige bestimmter Berufsgruppen.</p>
Ziele der Maßnahme	<p>Das Präventionsprogramm „Gelassen und sicher im Stress -2-Tage-Kompakt-Programm“ zielt ab auf eine Reduktion stressbedingter Gesundheitsrisiken durch eine Förderung von individuellen Kompetenzen zur Bewältigung von Alltagsbelastungen.</p> <p>Im Einzelnen werden vermittelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
Inhalt(e) der Maßnahme	<p>Das Präventionsprogramm „Gelassen und sicher im Stress - 2-Tage Kompakt-Programm“ besteht inhaltlich aus folgenden 5 Modulen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Einstiegsmodul 2. Modul: Genusstraining 3. Modul: Mentaltraining 4. Modul: Problemlösetraining 5. Abschlussmodul

Methoden zur Umsetzung	<p>Das Präventionsprogramm „Gelassen und sicher im Stress - 2-Tage-Kompakt-Programm“ ist ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppentrainingsprogramm. Eingesetzte Methoden sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psychoedukation mittels Impulsvorträgen und Handouts, - Anregungen zur Selbstreflektion über Checklisten - Anleitung zur Selbstbeobachtung - erlebnisaktivierende und verhaltensorientierte Übungen - moderierte Gruppengespräche - Arbeit in Paaren und Kleingruppenarbeit - Anleitung zum Transfer.
Umfang und Dauer	8 Einheiten á 90 Minuten
Erläuterung zum Kompaktangebot:	<p>Das Kompaktangebot richtet sich an Versicherte, die aufgrund beruflicher (z.B. Schichtarbeit, wechselnde Einsatzorte und -zeiten) oder privater (z.B. Alleinerziehende, pflegende Angehörige) Umstände nicht regelmäßig an einem fortlaufenden Kurs teilnehmen können.</p>
Qualifikationen des Kursleiters	<p>Diplom Pädagoge, zertifizierter Kursleiter für das Stresspräventionsprogramm "Gelassen und sicher im Stress" (Prof. Dr. Gert Kaluza, GKM-Institut Marburg) gem. den Anforderungen des §20 SGB V, sowie den von den Spitzenverbänden der Krankenkassen beschlossenen Qualitätskriterien und Richtlinien zu dessen Umsetzung</p>
Erfolgskontrolle durch Anbieter	<p>Es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.</p> <p>Details: Vereinbarung eines zusätzlichen Gruppentermins (Nachtreffen). Fragebögen, Erstellung eines persönlichen Bewältigungskonzeptes.</p>
Kursgebühr	198,00 € (inkl. MwSt.)
Nachbetreuung / Wiederholung	<p>Der Preis beinhaltet eine kostenfreie/-günstige Nachbetreuung oder eine Wiederholung.</p> <p>Details: Ein gesondertes Treffen nach Vereinbarung, ggf. nach Absprache telefonische und Email Betreuung.</p>

Termine:

Datum	Ort	Wochentag & Uhrzeit	
07.07.2018 - 08.07.2018	65795 Hattersheim	Sa. 07.07.2018	10:00 - 16:45 Uhr
		So. 08.07.2018	10:00 - 16:45 Uhr
15.09.2018 - 16.09.2018	65795 Hattersheim	Sa. 15.09.2018	10:00 - 16:45 Uhr
		So. 16.09.2018	10:00 - 16:45 Uhr
27.10.2018 - 28.10.2018	65795 Hattersheim	Sa. 27.10.2018	10:00 - 16:45 Uhr
		So. 28.10.2018	10:00 - 16:45 Uhr
17.11.2018 - 18.11.2018	65795 Hattersheim	Sa. 17.11.2018	10:00 - 16:45 Uhr
		So. 18.11.2018	10:00 - 16:45 Uhr

Anerkennung nach § 20 Abs. 1 SGB V

Das Programm "Gelassen und sicher im Stress" ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und wird nach § 20 Abs. 1 SGB V anerkannt. Somit wird eine Teilnahme an den Kursen für die Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen entsprechend bezuschusst.

Tipp für Arbeitgeber:

Externe Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge werden durch § 3 Nr. 34 EStG bis zu 500 € pro Jahr und Mitarbeiter lohnsteuer- und sozialabgabenfrei gestellt. Die Maßnahmen müssen den Anforderungen der §§ 20 Abs.1 und 20 a SGB V (Präventionsleitfaden) entsprechen.

Seit August 2014 sind wir Gesundheitsdienstleister im Netzwerk für betriebliche Gesundheitsvorsorge "GesundheitsTicket".

GesundheitsTicket ist ein Netzwerk für betriebliche Gesundheitsvorsorge. Mit dem betrieblichen GesundheitsTicket können Arbeitnehmer außerhalb ihrer Arbeitszeit bundesweit Gesundheitsmaßnahmen wie zum Beispiel Kurse, Seminare, Massagen und physiotherapeutische Behandlungen in Anspruch nehmen und bezahlen. Das betriebliche GesundheitsTicket kann von jedem sozialversicherungspflichtig beschäftigten Mitarbeiter eingesetzt werden, der im Rahmen betrieblicher Gesundheitsvorsorge von seinem Arbeitgeber ein GesundheitsTicket erhalten hat.

<https://www.betriebliches-gesundheitsticket.de/>

Kontakt:

Kilb Potenzialberatung - Jürgen Kilb
Erlenstraße 18 65795 Hattersheim
Telefon: (06190) 9743918 Mobil: (0160) 3650617
E-Mail: juergen.kilb@kilb-potenzialberatung.de
Internet: <http://www.kilb-potenzialberatung.de>
Ansprechpartner: Herr Kilb