



seit 1558

Friedrich-Schiller-Universität Jena · Postfach · D-07737 Jena

Stressbewältigungskurse für Beschäftigte - kostenfrei -

1. Ziele

- Erkennen der eigenen Stressverstärker
- Erlernen von Strategien zum erfolgreicherem Umgang mit Stress

2. Inhalt

psychologisch fundierte Module

- **Stressanalyse:** Informationsvermittlung zum Thema Stress und Stressbewältigung (z.B. Was ist eigentlich Stress, Wie äußert sich Stress bei uns?), Kennenlernen der persönlichen Stressoren und Stressreaktionen.
- **Veränderung der Stressverstärker:** Vermittlung kognitiver Strategien zur Stressbewältigung (z.B. stressverstärkende Gedanken/Bewertungen erkennen und verändern, Fokus auf eigene Stärken).
- **Problemlösetraining:** Kennenlernen und Anwenden von Strategien zur schnellen und effektiven Lösung von Problemen.
- **Zeitmanagement:** Erlernen von Techniken zum besseren Umgang mit der Zeit, darauf aufbauend wird die Erstellung eines gut strukturierten und realistisch geplanten Tages- und Wochenplan aufgezeigt und geübt.

3. Umfang

- 9 wöchentliche Treffen (jeweils 90 Minuten) in Universitätsräumen (Stadtmitte)
- Teilnahmevoraussetzung: Beantwortung eines anonymisierten Fragebogens vor und nach dem Training

4. Gruppengröße

- max. 10 Personen je Training (es wird mehrere Trainingsgruppen geben)

5. Zeitraum

- ab Mitte September 2016
- Termine sind Montag bis Freitag in der Zeit von 18.00 - 21.00 Uhr möglich, individuelle Absprache

6. Trainer

- Thorsten Müller (B.Sc. Psychologe), Valentine Keil (B.Sc. Psychologin)
im Rahmen ihrer Masterarbeit.

7. Anmeldung bis **06.09.16**

- Anmeldung über Thorsten Müller: thorsten.markus.mueller@uni-jena.de