



Foto: Rüdiger Huber

Schwerpunktthema Stressbewältigung

Ziel der AltenauKlinik ist es, den Müttern Möglichkeiten zu zeigen, wie sie Abstand zum stressigen Alltag bekommen, Entspannung finden und Lösungsstrategien mit in den Alltag nehmen können.

Wir bieten folgendes Angebot:

- Seminar zur Stressbewältigung

- Stressanalyse – Was genau verursacht bei Ihnen Stress? Woran merken Sie, dass Sie im Stress sind?
- Erarbeitung von Strategien, wie man sich kurzfristig Erleichterung in stressigen Situationen verschaffen kann (Wahrnehmungslenkung, „Dampf ablassen“, spontane Erleichterung, positive Selbstgespräche)
- Erarbeitung von Strategien, wie man auf lange Sicht besser mit Stress umgehen kann (Aufbau und Erhalt sozialer Kontakte, Veränderung von ungünstigen Einstellungen, Zufriedenheits-erlebnisse, Entspannung, Techniken zur Problemlösung, richtiger Umgang mit Zeit, Regeln gelungener Kommunikation)

- Psychologische und pädagogische Einzelgespräche

- Entspannungsmethoden, wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und musikalisch unterlegte Phantasiereisen helfen Ihnen sich körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten

- Seminar Erziehungstraining in Anlehnung an Triple P

- Grundprinzipien positiver Erziehung kennen lernen
- Was können Gründe dafür sein, wenn es in Erziehungsfragen manchmal schwierig ist?
- Wie kann man die positive Beziehung zu seinem Kind fördern?
- Strategien im Umgang mit Problem-situationen in der Erziehung kennen lernen

AltenauKlinik

An der Silberhütte 1, 38707 Altenau
Telefon: 05328 / 801-0
Fax: 05328 / 801-159
Ansprechpartnerin: Frau Hake-Zauske