



Kontakt Daten

Zentrum Mensch Ilshofen

Ludwigsstr. 36
74532 Ilshofen
info@im-zm.de
07951/4832-111

Zentrum Mensch Crailsheim

07951/4832-140

Ansprechpartnerin

Vivienne Lütze
v.luetze@im-zm.de
079514832448

www.im-zm.de



Psychologie



STRESS- BEWÄLTIGUNG

Bleib locker

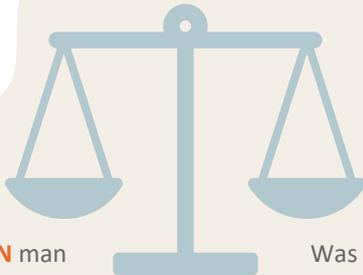
Voraussichtlicher Start: **Oktober '24**



Rahmenbedingungen

- 8 Einheiten á 90 Minuten
- Gruppengröße: maximal 8 Kinder
- Zielgruppe: 3.-4. Klasse
- 2 begleitende Elternabende

Stress haben  Zufrieden sein



WANN man
Stress haben kann

Was man **GEGEN**
Stress tun kann

Ziele des Programms

1. Kennenlernen eines anschaulichen Stressmodells (Stresswaage)
2. Wahrnehmung der eigenen Stressreaktion
3. Erkennen von Stresssituationen
4. Kennenlernen und Einsatz von verschiedenen Bewältigungsstrategien

➔ **Besserer Umgang mit Belastungen und ein gesteigertes Wohlbefinden**

Das Programm „Bleib locker“ ist ein von den Krankenkassen zertifizierter Stressbewältigungskurs, weshalb ein Teil der **Kosten erstattet** werden kann.

Voraussichtlicher Start:
Oktober '24 in Gagstatt

