

## Angebot

Nachfolgend finden Sie unsere aktuellen Kurstermine und Angebote für Unternehmen, Teams, gemeinnützige Vereine etc.

Wenn Sie an unseren Angeboten für Unternehmen/ Angebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung interessiert sind, kontaktieren Sie uns gern. Wir bieten auch individuelle und flexible Angebote im Rahmen von Online-/Skype-Beratungen und -Coachings an.

Da Entspannung und Stressbewältigung für die meisten von uns ein sehr privates und vertrauensvolles Thema ist, bieten wir kostenfreie Kennlerngespräche an. Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse.

Wir hoffen, dass wir für Sie das passende Angebot bereit halten!

Ihre Christiane Kämpfe und Anna Träder

## Kontakt

### **Dipl.-Psych. Christiane Kämpfe** Psychologische Psychotherapeutin

Kursleiterin für Stressbewältigung  
Kursleiterin für Autogenes Training  
Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung

Rehefelder Straße 68 | 01127 Dresden  
Mobil: 0176 44 46 28 87  
Telefon: 0351 16 08 84 8

### **Dipl.-Psych. Anna Träder** Psychologische Psychotherapeutin

Kursleiterin für Stressbewältigung  
Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung

Martin-Luther-Platz 10 | 01099 Dresden  
Mobil: 0173 89 12 75 7  
Telefon: 0351 32 81 30 4

[kontakt@gesundheitsfoerderung-dresden.de](mailto:kontakt@gesundheitsfoerderung-dresden.de)

[www.gesundheitsfoerderung-dresden.de](http://www.gesundheitsfoerderung-dresden.de)

Veranstaltungsbezeichnung	Inhalt	Veranstaltungsbeschreibung	Dauer
---------------------------	--------	----------------------------	-------

### Workshops (Beispiele)

<b>Ausgeglichen im Alltag!</b>	Stressbewältigung- Kennlernangebot	(Aktiv-)Vorträge zu Stress und Burnout, Vorstellen von Präventionsmöglichkeiten; Durchführen von Kurzentspannung und Übungen, Diskussion	Ab 60 Min
<b>Ausgeglichen im Alltag!</b>	Stressbewältigung	(Aktiv-)Vorträge zu Stress und Burnout, erlebnisbasierte Übungen zur Anwendung eines Entspannungsverfahrens, Gruppenarbeit, Diskussion	Ab 180 Min
<b>ACT! Weg vom Stress, hin zu eigenen Werten.</b>	Acceptance and Commitment Training	(Aktiv-)Vorträge, Achtsamkeitsübungen, hoher Selbsterfahrungsanteil, Wertearbeit	Ab 180 Min
<b>Help others – care about yourself!</b>	Zielgruppe sind Personen, die im Rahmen ihrer Berufstätigkeit, oder ihres Ehrenamtes mit geflüchteten Menschen zusammen arbeiten.	(Aktiv-)Vorträge zu Stress, Traumatisierung und Umgang mit traumatisierten Menschen. Erkennen von eigenen Grenzen, Belastungssymptomen und Vorstellen von Präventionsmöglichkeiten; Durchführen von Kurzentspannung und Übungen, Diskussion	Ab 90 Min
<b>Gesundheitstag</b>	Gestaltung von Gesundheitstagen	Gestaltung eines interaktiven Tagesprogramms rund um die Gesundheit am Arbeitsplatz: gesundes Frühstück/Mittagessen, Genussstraining, Fitnessübungen für Arbeitsplatz und Hotel, Beiträge aus den Veranstaltungsbloks Entspannungskurse / Workshops / Vorträge, Einsatz von Biofeedback	nach Bedarf und Absprache

### Beratung/ Coaching

<b>Gesundheits-Coaching für Führungskräfte</b>	individuelle Themen, Gesundes Führen, Stressmanagement für Führungskräfte, Burnout-Prophylaxe	gemeinsame Zieldefinition, Einleitung konkreter Schritte, Evaluation des Ergebnisses  Auch als Skypekontakt möglich.	nach Bedarf und Absprache
<b>Gesundheits-Coaching für Mitarbeiter</b>	Psychologische Beratung für Mitarbeiter, niederschwellig, rund um die Uhr, anonym	Sie zahlen als Unternehmen eine monatliche Grundgebühr, danach können Ihre Mitarbeiter zu vereinbarten Zeiten (je nach Modell) anonym mit uns telefonisch Kontakt aufnehmen. Themen können z. B sein: Psychoedukation und psychologische Interventionen zur Aufarbeitung und Überwindung von Problemen und Konflikten, Beratung bei Suchtproblemen, Beratung bei Familienproblemen, die sich negativ auf die Arbeits- und Leistungsfähigkeit auswirken. Sie erhalten quartalsweise von Uns eine Auswertung, die Ihnen z. B. über Nutzung des Angebots, häufige Themen etc. Aufschluss gibt. Eine effektive Methode den Mitarbeitern gegenüber echte Wertschätzung zu zeigen!	nach Bedarf und Absprache

### Impulsvorträge (Beispiele)

<b>Stress – was ist das eigentlich?</b>	Stress und Stressbewältigung	Vermitteln von Wissensgrundlagen zu Stress- und Stressbewältigung	Ab 60 Min
<b>Gute Nacht – aber wie? Tipps für einen gesunden Schlaf</b>	Zusammenhang von Schlaf und Stress-gesunde Schlafkultur / Hilfe bei Schichtarbeit	Vermitteln von Wissensgrundlagen zu Schlaf und Stress, Schlafhygieneregeln, Möglichkeiten der Verbesserung der Schlaffeffizienz auch bei Schichtarbeit	Ab 60 Min
<b>Burnout – eine Modeerkrankung?</b>	Zusammenhang von Stress und Burnout	Vermitteln von Wissensgrundlagen zu Stress und Burnout	Ab 60 Min
<b>Wie erkenne ich eine Depression?</b>	Depressionen und andere psychische Störungen erkennen; als Betroffener, Kollege oder Vorgesetzter	Vermitteln psychoedukativen Grundwissens zu typischen psychischen Stressfolgeerkrankungen, Möglichkeiten im Umgang mit psychischen Erkrankungen	Ab 60 Min
<b>Geflüchtete Menschen und Traumatisierungen</b>	Wie erkenne ich Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung? Welche anderen Störungen treten häufig gleichzeitig auf? Wie gehe ich mit betroffenen Menschen um? Wie achte ich dabei auf mich selbst?	Vermitteln psychoedukativen Grundwissens zu typischen psychischen Stressfolgeerkrankungen, Möglichkeiten im Umgang mit psychischen Erkrankungen, Selbstfürsorge	Ab 60 Min
<b>Entspannung kann man lernen</b>	Wirkung und Einsatz von Entspannungsverfahren	Vermitteln von Wissensgrundlagen zu Entspannung und Einsatz und Wirkweise von Entspannungsverfahren	Ab 60 Min

### Sonstiges

<b>Biofeedback – wie man Entspannung messen kann</b>	Biofeedback	Einsatz eines technischen Hilfsmittels, um körperliche Stress- und Entspannungsmarker sichtbar und somit bewusst zu machen; Anwendung zum Erlernen von Entspannung möglich	nach Bedarf und Absprache
<b>Entspannt unterwegs!</b>	PMR/AT/Achtsamkeit, Schnellentspannung		Ab 60 Min
<b>Geschenk an die Mitarbeiter Wohlfühlen als Dankeschön</b>	Entspannungseinheiten auf Firmenfeiern, Weihnachtsfeiern, Get-Togethers etc.	Wählen Sie eines unserer aufgeführten Entspannungsangebote und machen Sie Ihren Mitarbeitern und Kollegen eine erholsame Freude.	nach Bedarf und Absprache