

Seminarleitung:



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention



www.vom-willen-zum-weg.de
www.zeit-fuer-burnout-praevention.de

- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften
Schwerpunkt: Arbeits- und
Organisationspsychologie
- Dipl. Informatikerin (FH)
- **systemische Beraterin** (Zentrum für
Systemische Forschung Heidelberg)
- Weiterbildung in **tiefenpsychologischer
Traumarbeit** bei Dr. Helmut Hark
- Teilnahme an Weiterbildung „Heilpraktikerin
für Psychotherapie“
- **Entspannungspädagogin** (Diplom des
Bildungswerk für ganzheitliche Therapien)
- **Stressbewältigungstrainerin** (AHAB-Akademie)
- Seit 2010 in eigener Praxis für Supervision und
Burnout Prävention

Anmeldung:

per Email an:
info@vom-willen-zum-weg.de

per Post an:
Marlies Grasmann
Auf dem Hövel 8
58285 Gevelsberg



oder per Telefon unter:
02332 843516

Seminar-Orte:

Psychologische Praxis am Tierpark

Hagenerstr. 38
44225 Dortmund
Anfahrt siehe
<http://www.praxis-am-tierpark.de/html/anfahrt.html>

Energiezentrum (Raum für Entfaltung)

Auf der Dickend 31
58300 Wetter(Ruhr)
Anfahrt siehe
<https://www.energiezentrum24.de/kontakt/>

Mitzubringen sind:

- Bequeme Kleidung
- Warme Socken oder Hausschuhe
- Eventuell Meditationskissen

Erlauben Sie sich einen Kurs...

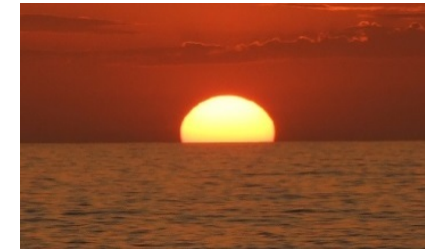
... er wird Ihnen **Impulse geben** um sowohl mental
als auch körperlich mehr zu entspannen und **damit
Resilienz (Widerstandskraft)** für den **Alltag**
aufzubauen. Die Kurse ersetzen keine medizinische
oder therapeutische Behandlung. Sie sind als
Präventionsmaßnahme gedacht und werden von
vielen Krankenkassen gefördert.



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Mehr Gelassenheit...



...durch zertifizierte Kurse in

Progressive Muskel Relaxation (PMR)
nach Edmund Jacobson

Stressimpfungs-Training
nach Meichenbaum, Kaluza, Kabat Zinn

jeweils in Verbindung mit
Achtsamkeit

Termine: siehe Beilage oder auf
<http://www.vom-willen-zum-weg.de/>

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 10

Kostenbeteiligung
durch Krankenkassen möglich



Kursinhalt

progressive Muskelentspannung (8*1,5h)

Sie lernen, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge bewusst zu spüren, durch kurze Anspannung und anschließende gezielte Entspannung. So nehmen Sie besser wahr, wann Ihre Muskulatur sich stressbedingt verspannt und können durch aktives Entspannen gezielt gegensteuern. Das Verfahren ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung.

Welche Ziele hat dieser Kurs?

- Generelle Förderung der Entspannung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verminderung von Spannungszuständen
- Integration der Entspannung in den Alltag
- Regeneration von langfristiger Beanspruchung
- Kontrolle der Erregung in Belastungssituationen
- Förderung der Achtsamkeit

Für wen ist der Kurs geeignet?

Teilnehmen können alle, die ihre Entspannungsfähigkeit verbessern und Widerstandskraft gegen Stress aufbauen wollen.

Bei folgenden **akuten** Erkrankungen muss die Teilnahme **vorher mit einem Arzt** abgeklärt werden: Akutes Weichteilrheuma, akute Gelenkentzündung, Hexenschuss, akuter Bandscheibenvorfall, Schmerzzustände nach Verletzungen, akute Herzkreislauferkrankungen oder psychische Erkrankungen.

Das Besondere an beiden Kursen ist die **Verbindung** von anerkannten Methoden mit dem Prinzip der **Achtsamkeit...**

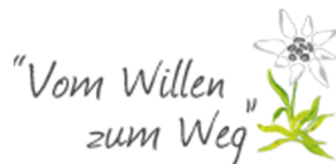


Achtsamkeit ist eine Basiskompetenz, die jeder in sich trägt. Sie inspiriert uns zu einer offenen, wertfreien Haltung. Sie lehrt uns Körper, Gedanken und Gefühle in einer wohlwollenden, neugierigen Haltung wahrzunehmen und sich damit voll **im Hier und Jetzt** zu verankern. Dies hilft Abstand von lästigen, stressproduzierenden Gedanken zu nehmen. Durch die wohlwollende innere Beobachterposition wird Distanz zum Problem geschaffen und neue Wege können sichtbar werden.

Wir nehmen uns Zeit ...

- ... zum ankommen und herunterfahren
- ... zum spüren unseres Körpers
- ... für Achtsamkeit und Atmung
- ... gelassen im Hier und Jetzt zu sein
- ... wohlwollend achtsam zu beobachten
- ... Gelerntes in den Alltag zu integrieren

So lernen sie gelassener, gesundheitsbewusster und sicherer mit Stressbelastungen umzugehen.



Kursinhalt

Stressbewältigungs-Training (9*1,5h)

Angelehnt an das Stressimpfungstraining (SIT) von Meichenbau, Kaluza und Kabat Zinn hat der Kurs folgende Inhalte:

1. Stressanalyse, Stress-Theorien, Zielfindung
2. Bewältigungsstrategien und Achtsamkeit
3. Genusstraining, Entspannung
4. Kognitive Techniken, Gedankenstopp etc.
6. Problemlösetraining und Ressourcen
7. Gewaltfreie Kommunikation
8. Zeit- und Selbstmanagement

In den Übungen orientieren wir uns an individuelle Stressprobleme der Teilnehmenden, um den Transfer in den Alltag zu erleichtern.

Welche Ziele hat dieser Kurs?

- ungünstige Gedanken und Verhalten erkennen
- Vermeidung von Krankheiten als Folge von chronifiziertem Stressempfinden
- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen
- höhere Flexibilität im Umgang mit Belastungen
- Senkung des Erregungsniveaus

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Stressbelastungen im familiären oder beruflichen Umfeld. Bei **akuten körperlichen oder psychischen** Erkrankungen muss die Teilnahme **vorher mit einem Arzt** abgeklärt werden.