



# Stressbewältigung

## Im Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Im Gruppentraining Stressbewältigung lernen Sie, eigene Stressoren zu identifizieren, stressverschärfende Einstellungen zu erkennen und zu verändern, sowie das Bewältigungsrepertoire in Stresssituationen zu erweitern. Dabei geht es sowohl darum, vorhandene Ressourcen zu stärken als auch neue Kompetenzen zu erlangen. Ziel ist es, nicht mehr dem Stress ausgeliefert zu sein, sondern wieder mehr Selbstwirksamkeit zu erleben sowie ein besseres psychisches und körperliches Wohlbefinden zu erlangen.

### Inhalte des Gruppenprogramms Stressbewältigung

- Einführung: Was ist Stress? Reflexion über «Ist» und «Soll»
- Persönlicher Stresskreislauf erkennen
- Stressverschärfende Einstellungen verändern
- Entspannungstraining
- Pausenkultur und Genusstraining
- Ressourcen stärken
- Problemlösetraining
- Zusatzmodul mit Thema nach Wahl (z.B. Bewerbungstraining, Zeitmanagement, Umgang mit Arbeitskollegen und Vorgesetzten)

Das Gruppenprogramm eignet sich für all diejenigen, die unter den Folgen von chronischem Stress im Leistungskontext leiden. Die Belastungsfaktoren sind meist im beruflichen Umfeld zu suchen, können aber auch durch Leistungsüberforderung im sozialen oder familiären Kontext bedingt sein. Menschen mit Burnout, Erschöpfungsdepressionen, Angststörungen oder psychosomatischen Beschwerden können besonders davon profitieren.

### ORGANISATORISCHES

8 Kurseinheiten à 90 Minuten (inkl. Pause)  
Geschlossene Gruppe  
Maximal 10 Teilnehmer  
Die Kosten werden abzüglich Selbstbehalt, in der Regel durch die Krankenkasse übernommen.

### ZEIT:

Mittwoch, 10.15 bis 11.45 Uhr

### ORT:

Zentrum für Psychosomatik  
Selnastrasse 6  
8001 Zürich

### LEITUNG:

Dr. med. Sara Meier  
Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH

### WEITERE AUSKÜNFTE & ANMELDUNG

Sekretariat Zentrum für Psychosomatik  
+41 44 716 38 38  
zentrum@sanatorium-kilchberg.ch