

Die Wellen schlagen mal wieder
hoch ...

... und Sie wünschen sich
Stabilität und Gelassenheit?

Das mentale Gruppentraining für Gesundheit und Stresstoleranz

Damit Burnout und stressbedingte Erkrankungen nicht zum Thema werden

Für die Betriebliche
Gesundheitsförderung

Für den individuellen
Weg zu innerer Stärke

zertifiziert von der
Zentralen Prüfstelle Prävention



Mentales Training – leistungsfähig und zertifiziert



Ein exzellentes psychologisches Training für Resilienz und Lebensqualität

„Innere Stärke erleben“ ist ein Trainings-Programm für Gruppen zwischen 6 und 15 Personen. Es umfasst 12 aufeinander aufbauende Termine á 90 Min, üblicherweise einmal pro Woche. Zertifizierte Trainer, die als Ärzte, Psychologen, Pädagogen oder Sozial-Pädagogen viel Erfahrung in der Arbeit mit Menschen einbringen, leiten das Training.



Von Krankenkassen bezuschusst und steuerlich gefördert

Das Training ist zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Es wird von den Krankenkassen gemäß Leistungskatalog bezuschusst und ist nach §§ 20 und 20b SGB V in der Betrieblichen Gesundheitsförderung mit bis zu 600 € je Mitarbeiter p.a. steuerlich absetzbar, vorausgesetzt, der/die Trainer*in ist ebenfalls ZPP-zertifiziert.



Empowerment mit Augenmaß

Mit mentalen Verfahren kommen die Teilnehmenden zu individuellen und genau passenden Strategien für herausfordernde Situationen und erleben nachhaltige Entwicklungsschritte auf dem Weg zu persönlichen Zielen. Während des Trainings erleben sie, wie sie

- Stress effektiver bewältigen und damit stressbedingten Erkrankungen vorbeugen können
- zu einer erhöhten Stresstoleranz in Belastungssituationen kommen
- von einer gesünderen Lebens- und Arbeitsweise profitieren
- sich durch regelmäßige Entspannung besser erholen
- das individuelle Wohlbefinden erweitern und die Lebensqualität steigern können.

Was können Sie erwarten?



Ein ziel- und lösungsorientiertes Training in angenehmer Atmosphäre

„Innere Stärke erleben“ geht über das Informieren und das Lernen neuer Verhaltensweisen weit hinaus und vermittelt ein tiefes Verständnis der sozialen, psychischen und physischen Zusammenhänge, die zu Stressresistenz und Gesundheit führen. In belastenden Situationen, ob beruflich oder privat, werden Ihnen kraftvolle Ressourcen zur Entlastung und zur konstruktiven Bewältigung zur Verfügung stehen. Die innovativen Verfahren und Methoden wirken durch die Ansprache des Unbewussten besonders nachhaltig. Individuelle Veränderungen geschehen in einer besonders leichten und angenehmen Art und Weise.



Psychische und physische Regeneration trägt zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Leistungsfähigkeit bei

Eine tägliche, angenehme Ruhepause wird Ihnen leicht gemacht: Speziell entwickelte, musikalisch untermalte Audio-Aufnahmen, die auf die Inhalte der Trainings-Einheiten abgestimmt sind, schenken Ihnen tiefe Ruhe und Entspannung und unterstützen Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele. Die Aufnahmen begleiten Sie durch die Zeit des Trainings und wenn gewünscht, auch darüber hinaus.



Ein qualitätsgesichertes Training

Dieses Training wird permanent wissenschaftlich begleitet. Es basiert auf dem Hildesheimer Gesundheitstraining, das in den letzten 20 Jahren vielfach mit bedeutsamen und hoch signifikanten Effekten evaluiert wurde. Zu jeder Trainingseinheit erhalten Sie umfangreiche Unterlagen und in ‚Exkursen‘ finden Sie zusätzliche Infos zum theoretischen Hintergrund der nachhaltig wirksamen Verfahren, die Sie im Training erlernen.



Den optimalen Schutz Ihrer persönlichen Daten

Ein besonderer Vorteil dieses Trainings ist es, dass die verwendeten mentalen Techniken auch in der Gruppensituation eine vertrauliche Bearbeitung persönlicher Fragestellungen zulassen. Viele Verfahren übermitteln Strategien, die die Teilnehmer jeweils auf ihre individuellen Fragestellungen anwenden können, ohne über Probleme sprechen zu müssen. Womit Sie sich also jeweils innerlich im Training beschäftigen, kann Ihr persönliches Geheimnis bleiben. Das schließt natürlich nicht aus, dass Sie sich auch vertrauensvoll austauschen können, wenn Sie dies wünschen.

Weitergehende Infos unter
www.innere-staerke-erleben.de



IT Institut für Therapie und Beratung e.V.
Prof. Dr. Gerhart Unterberger
Kirchstr. 21, 31171 Nordstemmen
Kontakt: info@innere-staerke-erleben.de

