

Ihre Ansprechpartner für das Celenus Health Management

Unternehmenszentrale Offenburg

Fely Komarahadi
Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Celenus-Kliniken GmbH
Moltkestraße 27
77654 Offenburg

Tel. 0781 932036-333
chm-info@celenus-kliniken.de

Celenus DEKIMED (Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren)

Prof. Dr. med. habil. Thorsten Doering
Ärztlicher Direktor

Celenus DEKIMED
Deutsche Klinik für Integrative Medizin
und Naturheilverfahren GmbH
Prof.-Paul-Köhler-Str. 3
08645 Bad Elster
www.dekimed.de



Stand: 1.1.2017

Die Celenus DEKIMED

Die Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren (DEKIMED) befindet sich im Sächsischen Staatsbad Bad Elster.

Diese Region, das Vogtland, ist zu jeder Jahreszeit reizvoll. Die Klinik mit ihrer historischen Fassade verbindet optimale medizinisch-therapeutische Möglichkeiten mit stilvollem, wohntonem Ambiente in bester Lage im Kurort.

Die Zimmer sind mit Dusche/WC, Kabel-TV, Notrufanlage und Telefon (gegen Gebühr) komfortabel ausgestattet und verfügen teilweise über Balkon/Terrasse.



Gesundheit als Aufgabe



Celenus Health Management®



Stressmanagement-Seminar

Fit im Beruf

- für Mitarbeiter/innen -



Stress- und Belastungssituation in Betrieben

Der Begriff „Stress“ ist allgegenwärtig und wir müssen jeden Tag sowohl im Beruf als auch im Privatleben damit umgehen. Häufig wird Stress mit Belastung und negativen Erlebnissen verbunden, dabei ist er ein wichtiges und natürliches Verhaltensmuster. Doch was passiert, wenn der Stress zu viel wird und von uns mehr gefordert wird, als wir meinen, leisten zu können?

Jeder hat schon Tage erlebt, an denen einfach alles auf einmal erledigt werden muss und der Stresspegel mit immer neuen Aufgaben und jeder weiteren Stunde steigt. Hinzu kommt, dass das Arbeitspensum häufig in die Freizeit verlagert wird, worunter das Privatleben und die Gesundheit leiden. Unter Stress kann keine optimale berufliche Leistung erbracht werden.

Ob der Stress beruflich oder privat bedingt ist, spielt dabei zunächst einmal eine untergeordnete Rolle. Oft genug trifft beides zu oder das eine zieht das andere nach sich.

Mit dem Stressmanagement-Seminar, das die Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren (DEKIMED) im Rahmen des Celenus Health Managements (CHM) anbietet, können Sie lernen, Stressreaktionen zu entschärfen und Stress abzubauen. Durch zielgerichtete Maßnahmen werden Ihre Kompetenzen im Umgang mit Stress erhöht. Im Seminar werden individuelle Belastungsfaktoren identifiziert und mögliche Ressourcen im Arbeitsleben angesprochen und weiterentwickelt.

Ziel von Stressmanagement ist das Erlernen von präventiven Verhaltensweisen und die Vermittlung von alltags-tauglichen Werkzeugen, die Ihre Leistungskraft dauerhaft erhalten und verbessern sollen.

Stressmanagement-Seminar

Dieses Seminar findet im Rahmen eines Kurzaufenthaltes in der Celenus DEKIMED (Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren) statt.

Im Rahmen dieses Seminars werden individuelle Belastungsfaktoren erarbeitet und mögliche Ressourcen weiterentwickelt.

Seminarinhalte

- Stressbewältigung
- Zeitmanagement
- persönliche Ressourcen
- alltagstaugliche Strategien

Zielgruppe/Teilnehmer

- Mitarbeiterinnen/-Mitarbeiter
- maximal sechs Teilnehmer

Zeitrahmen

- Dauer: drei Tage
- Anreise: Donnerstag nachmittag
- Abreise: Sonntag nach dem Mittagessen

Maßnahmen

- 2 x Aufnahmegespräch
(psycho-somatische, stressbezogene Anamnese)
- 1 x Abschlussgespräch
(Grünes Rezept – Individuelle Empfehlungen)
- 6 x Sport/Bewegung/Entspannung (Gruppe)
- 4 x Gruppe „Fit im Beruf – gesundheitsbewusstes Arbeiten“
 - Block I - Einführung in die Stresssymptomatik
 - Block II - Kurzfristige Bewältigungsstrategien
 - Block III – Stressmanagement
 - Block IV - Umsetzungsplan
- 1 x psychologische Stressdiagnostik

Zusätzlich Nutzbar

- Schwimmbad mit Kneippbereich und Sauna
- Ausdauertrainings-Bereich
(Fahrradergometer, Crosstrainer, Laufband, u.a.)
- Veranstaltungsprogramm im Haus

