

RESILIENT

Resilienz und Stressbewältigung - ULTRAKOMPAKT

Live-Online (2 x 4 Stunden, zzgl. 30 Minuten Pause), **bezuschungsfähiger Präventionskurs (§20 SGB V)**

Mehr innere Stärke bei Stressbelastungen gewinnen – effektiv, kompakt und alltagsnah.

Kursinhalte:

Zahlreiche Studien belegen: Es gibt Schutzfaktoren wie Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartung oder soziale Unterstützung, die in Zusammenhang mit der Widerstandsfähigkeit (Resilienz) bei Stress stehen.

Dieser Kurs vermittelt lebensnah und zielgerichtet ein Bewusstsein für u. a.:

- die Entstehung und Wirkung von Stress
- die eigene Stärken und Ressourcen
- die Resilienz-Schutzfaktoren, die uns stressresistenter machen

Wir werden im Rahmen des Kurses gesunde Stressbewältigungsstrategien kennenlernen und einüben, um beruflichen und privaten Belastungen gestärkt begegnen zu können. Sie erhalten Einblicke in Mentaltechniken, reflektieren Problemlöseansätze und bekommen Impulse für Veränderungen. Dabei achten wir auf respektvollen Austausch und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe und verlieren auch den individuellen Alltagstransfer nicht aus den Augen, um hilfreiche Strategien auch nach Ende des Kurses nachhaltig anwenden zu können.

Details zum Kurs:

- **Dauer:** pro Kurs zwei Vormittage zu je 4 Stunden (zzgl. ~30 Minuten Pause)
- **Zeitraum:**
Kurs R-A26: 31.01. & 07.02.2026, von 09:00 – 13:30 Uhr (nur Frauen)
Kurs R-B26: 21.02. & 28.02.2026, von 09:00 – 13:30 Uhr (nur Frauen)
Kurs R-C26: 07.03. & 14.03.2026, von 09:00 – 13:30 Uhr
- **Ort:** live-online (via Microsoft Teams – ein eigener Account ist nicht erforderlich)
- **Kosten:** 199,00 € (bezuschungsfähig, ggf. trägt Ihre Krankenkasse die Kosten anteilig oder voll*)
- **Zielgruppe (8 – 15 TeilnehmerInnen):** Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die im beruflichen und privaten Alltag Stressbelastungen ausgesetzt sind und Methoden zur Stärkung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens erlernen wollen.
Bitte beachten: Dieser Präventionskurs *ersetzt keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung*. Für Menschen mit behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind Maßnahmen zum multimodalen Stress- und Ressourcenmanagement nicht geeignet und sollten nur nach ärztlicher Rücksprache durchgeführt werden.

Inklusive Arbeitsheft: Ein umfangreiches Arbeitsheft (PDF) mit Fragebögen, Übungen und weiterführenden Informationen unterstützt Sie bei der Anwendung und Vertiefung der Kursinhalte. (Weitere Inhalte wie Links und Empfehlungen, werden zudem optional zur Verfügung gestellt und sind nicht Bestandteil des Kompaktkurses.)

Kursleitung: Dipl.-Psychologin Tanja Kloth

Anmeldung per E-Mail (mit ausgefülltem **Anmeldeformular**, s. nächste Seite):

Zur Anmeldung oder bei Fragen kontaktieren Sie uns unter **info@ctrl-key.de**.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Tanja Kloth
www.ctrl-key.de



**Hinweis: Der Kurs ist zertifiziert nach §20 SGB V und kann unter bestimmten Bedingungen von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse. Eine entsprechende Teilnahmebescheinigung wird nach Abschluss des Kurses ausgestellt.*

RESILIENT

Resilienz und Stressbewältigung - ULTRAKOMPAKT

Live-Online (2 x 4 Stunden, zzgl. 30 Minuten Pause), **bezuschungsfähiger Präventionskurs (§20 SGB V)**

ANMELDUNG:

☐ Kurs R-A26 ☐ Kurs R-B26 ☐ Kurs R-C26

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Durch meine Unterschrift melde ich mich **verbindlich** zu dem oben genannten Seminar an und erkläre, dass ich die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)** akzeptiere.

Die **Kursgebühren von 199,00 €** überweise ich nach Erhalt der Rechnung umgehend auf folgendes Konto:

Deutsche Kreditbank AG, IBAN: **DE03 1203 0000 1306 5574 87**

Verwendungszweck: **Ihr Name, Rechnungsnummer, Kurs-ID**

Ich bestätige, dass ich von Seiten des Anbieters *Tanja Kloth CTRL-Key Consulting* darauf hingewiesen wurde, dass dieses Präventionsangebot sich an grundsätzlich gesunde Erwachsene ohne behandlungsbedürftige psychische Erkrankungen richtet. Ich bin mir bewusst, dass eine Teilnahme an einem Präventionskurs keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung ersetzt. Sofern eine Krankheit bei mir vorliegt, habe ich Rücksprache mit meinen behandelnden ÄrztInnen gehalten, die die Teilnahme an diesem Kurs als hilfreich ansehen.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Datenschutz

Ich habe die Hinweise zum Datenschutz (DSGVO) in den AGB sowie auf der Anbieter Website (<https://www.ctrl-key.de/datenschutz>) gelesen und erkläre mich mit der Verarbeitung meiner Daten zu den dort genannten Zwecken einverstanden.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)