



Kontakt Daten



Zentrum Mensch Gaggstatt
Johannes-Gutenberg Schule
Schlözerstraße 29
74592 Gaggstatt (Kirchberg/ Jagst)

Tel.: 07951/4832-110
Mail: info@im-zm.de

Ansprechpartnerin

Marie Weihbrecht
m.weihbrecht@im-zm.de
07951 / 4832-434

www.im-zm.de



Psychologie



**STRESS-
BEWÄLTIGUNG**
Bleib locker

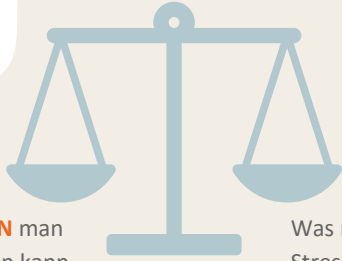
Unser Angebot

- 8 x 90 Minuten (13:30-15:00 Uhr)
in Gaggstatt
19.01, 26.01, 02.02, 09.02, 23.02, 02.03, 09.03, 16.03
Elternabende (18:00-19:30): 12.01.26 und 23.02.26
- Gruppengröße: 4-8 Kinder
- Zielgruppe: 2.-4. Klasse

Stress haben



Zufrieden sein



WANN man
Stress haben kann

Was man GEGEN
Stress tun kann



Ziele des Programms

1. Kennenlernen eines anschaulichen Stressmodells (Stresswaage)
2. Wahrnehmung der eigenen Stressreaktion
3. Erkennen von Stresssituationen
4. Kennenlernen und Einsatz von verschiedenen Bewältigungsstrategien



Besserer Umgang mit Belastungen und ein gesteigertes Wohlbefinden



Das Programm „Bleib locker“ ist ein von den Krankenkassen zertifizierter Stressbewältigungskurs, weshalb ein Teil der **Kosten erstattet** werden kann (bis zu 100 €, je nach Krankenkasse).
Kosten: 149€