Praxis für Ergotherapie der Johann und Erika Loewe-Stiftung,
Ochtmisser Str. 10, 21339 Lüneburg; Tel: 01431/6790-280
praxisfuerergotherapie@loewe-stiftung.de

Konzept für eine Ergotherapie-Gruppe: Stressmanagement

Ziel: In dieser Gruppe lernen Sie, wie Sie besser mit Stress umgehen können.

Teilnehmer: Erwachsene, max. 6 Personen

Dauer: 10 Sitzungen, jeden Montag von 14:30-16:00Uhr

Ort:
Inhalte:

1. **Einführung in das Thema Stress**
   - Was ist Stress?
   - Wie wirkt Stress auf unseren Körper und Geist?
   - Kennenlernen der Gruppe
2. **Stressoren erkennen**
   - Was macht mich gestresst?
   - Eigene Stressauslöser finden
3. **Stressreaktionen verstehen**
   - Wie reagiere ich auf Stress?
   - Körperliche und seelische Anzeichen von Stress
4. **Entspannungsmethoden**
   - Entspannungsübungen lernen (z.B. Atemtechniken, Progressive Muskelentspannung)
   - Übung und Austausch in der Gruppe
5. **Zeitmanagement und Organisation**
   - Wie plane ich meinen Tag besser?
   - Prioritäten setzen und Pausen einplanen
6. **Soziale Unterstützung**
   - Mit anderen über Stress sprechen
   - Hilfe annehmen und geben
7. **Positive Selbstgespräche**
   - Negative Gedanken erkennen und ändern
   - Sich selbst motivieren und loben

8./9. **Wiederholungs-/Puffer-Einheiten**

10. **Rückblick und Abschluss**
    - Was habe ich gelernt?
    - Wie kann ich das Gelernte weiter anwenden?
    - Austausch und Feedback in der Gruppe

Materialien die mitzubringen sind: Notizheft/ Ordner für eigen Notizen

Gruppenstart: 20.07.2025, 14:30Uhr-16:00Uhr mit Frau Obst

Teilnahmevoraussetzung: Heilmittelverordnung für die Ergotherapie.
Heilmittel: psychisch-funktionelle Behandlung in Gruppe oder für PS3/PS4 Diagnosegruppen eine Blankoverordnung.
Verschreiben kann ihnen dies ihr Hausarzt, Psychiater oder Psychotherapeut.