


# moderne arbeitszeiten

Unternehmensberatung Prof. Dr. Ulrike Hellert

Trainieren Sie individuelle  
Stresskompetenz – nach der  
DREI-S-Methode.

A photograph of a bee on a lavender flower. Overlaid on the image is a diagram consisting of three yellow hexagons. The top hexagon is labeled 'Stressanalyse', the middle one 'Stressbewertung', and the bottom one 'Stressbewältigung'. A larger yellow hexagon is positioned to the right of the middle and bottom hexagons, partially overlapping them.

Stressanalyse

Stressbewertung

Stressbewältigung

[www.stresskompetenz.eu](http://www.stresskompetenz.eu)



## Die DREI-S-Methode (Hellert & Milkau)

**S1 Stressanalyse:** Stressoren identifizieren, ausschalten, reduzieren

**S2 Stressbewertung:** Kognitiv bewerten, an der inneren Haltung arbeiten

**S3 Stressbewältigung:** Multimodal, palliativ-regenerativ

### Ziele der Stressbewältigungskompetenz

- Lernen Sie aktuelle und wissenschaftlich fundierte Grundlagen aus der Stresstheorie und Stressforschung kennen
- Nutzen Sie multimodale Strategien der Stressprävention
- Fördern Sie individuelle und organisationale Kompetenzen
- Trainieren Sie als Kursleitung Stresskompetenz mit Führungskräften, Teams, Beschäftigten in Betrieben oder mit Patienten/innen sowie Teilnehmern/innen in öffentlich zugänglichen Kursen z.B. an VHS, in Reha-Einrichtungen, Sportvereinen
- Sichern Sie sich die Kursleiterfähigkeiten nach §§ 20 und 20a SGB V.

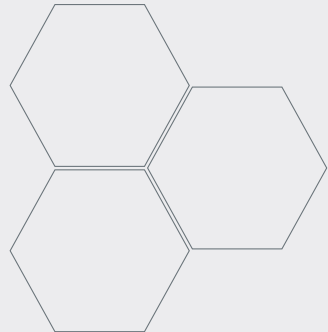
# moderne arbeitszeiten

Unternehmensberatung Prof. Dr. Ulrike Hellert

## Modulinhalte

- Stresstheorien und –konzepte nach neuestem Stand der Wissenschaft
- Methodenkompetenz zur physischen und psychischen Gesunderhaltung
- Stressbewältigungskompetenz nach der DREI-S-Methode von Hellert & Milkau:  
Stressanalyse, Stressbewertung, multimodale Stressbewältigung
- Kognitionstraining
- Verhaltenstraining
- Entspannungs- und Atemtraining
- Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitstraining
- Beratung von Organisationen und Betrieben

Weitere Informationen (Termine, Anmeldung, Kosten) finden Sie auf der Homepage: [www.stresskompetenz.eu](http://www.stresskompetenz.eu)





## Referentinnen



**Prof. Dr. Ulrike Hellert,**  
Dipl.- Kff. und Arbeitspsychologin



**Karolin Stix, M. Sc.,**  
Dipl.- Kff. (FH) und Wirtschaftspsychologin

## Veranstalterin

**Moderne Arbeitszeiten**

**Prof. Dr. Ulrike Hellert**

An der Talaue 24, 91443 Scheinfeld

Telefon: +49 9162-123130

info@hellert.de

www.stresskompetenz.eu