



BAHNBKK

**RUHIGER LEBEN
OHNE STRESS**

**Das StressFrei-Training
der BAHN-BKK**



Das StressFrei-Training der BAHN-BKK – gewappnet gegen Stress in jeder Lage

Sie möchten gelassener in Stresssituationen reagieren? Gerne würden Sie Stressquellen im Beruf und Alltag frühzeitig erkennen und aktiv gegen Stressursachen vorgehen? Und Ihren persönlichen Umgang mit Stress möchten Sie systematisch betrachten und verändern?

Dann ist unser StressFrei-Training, das Stressbewältigungsprogramm der BAHN-BKK für zuhause und unterwegs genau richtig für Sie.

Was erwartet Sie? | Das StressFrei-Training umfasst zehn Module. In jedem Modul telefonieren Sie mit Ihrem persönlichen StressFrei-Trainer. Zur Nachbereitung des Gesprächs erhalten Sie schriftliche Programmunterlagen. Diese unterstützen Sie dabei, das Besprochene im Alltag umzusetzen und Ihr Verhalten genauestens zu reflektieren.

Welche Inhalte werden behandelt? | Sie betrachten gemeinsam mit Ihrem StressFrei-Trainer Ihr persönliches Verhalten in Stresssituationen. Dabei werden typische Gedankengänge und Einstellungen überprüft. Neue Verhaltensweisen werden systematisch erlernt. Kleine Tipps für den Alltag erleichtern Ihnen, das neu Erlernte anzuwenden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihre Zeit besser organisieren und welche Bedeutung Genuss, Bewegung und ein erfüllendes Hobby haben. Ebenfalls sind Sie eingeladen, eine Entspannungstechnik kennenzulernen.

Die BAHN-BKK unterstützt Sie

Haben Sie regelmäßig an den Modulen teilgenommen, übernehmen wir die Programmkosten. Bei einer Teilnahme an weniger als 80 Prozent der Module tragen Sie die Kosten von 200 Euro selbst. Über die Einzugsermächtigung bei der Anmeldung werden die Programmkosten von Ihrem Konto abgebucht.

Wann und wo findet das StressFrei-Training statt? | Mit dem StressFrei-Training bleiben Sie flexibel: An welchem Ort und zu welcher Zeit Sie mit Ihrem Trainer telefonieren, wählen Sie. Voraussetzung ist nur: etwas Zeit für ein gutes Gespräch. Die Unterlagen zu den einzelnen Modulen werden Ihnen bequem nach Hause geschickt oder per E-Mail oder Fax an Sie versendet.

Zwischen den einzelnen Modulen liegen mindestens zwei Wochen. So können Sie das neu Erlernte in Ihren Alltag einbauen.

Sind Sie einmal verhindert, weil Sie im Urlaub oder erkrankt sind? Dann vereinbaren Sie einfach einen neuen Termin mit Ihrem StressFrei-Trainer. Während des Programms berät er Sie gerne und kompetent unter der StressFrei-Service-nummer.

Wer kann am StressFrei-Training teilnehmen? | Das Angebot gilt für alle, die gegen Stress gewappnet sein wollen. Voraussetzung für die Teilnahme ist Ihre Bereitschaft, aktiv im Programm mitzuarbeiten. Das StressFrei-Training ist ein Präventionsangebot. Sind Sie wegen einer psychischen Erkrankung in Behandlung, besprechen Sie die Teilnahme am Programm mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten.

So melden Sie sich an:

1. Schritt: Füllen Sie das Formular auf der Rückseite dieses Flyers aus, rufen Sie uns an oder füllen Sie das Online-Formular auf unserer Homepage aus. In Kürze erhalten Sie Ihre Anmeldeunterlagen zum StressFrei-Training.
2. Schritt: Die Anmeldeunterlagen füllen Sie aus und schicken Sie mit dem beiliegenden Rücksendeumschlag zurück.
3. Schritt: Jetzt vereinbaren Sie Ihren ersten Gesprächstermin zum Modul 1 des StressFrei-Trainings. Die Telefonnummer finden Sie auf den Anmeldeunterlagen.

Hier geht es zur Online-Anmeldung:
🌐 www.bahn-bkk.de/stress-frei



Werden Sie Fan | Sie möchten regelmäßig über Gesundheitsthemen sowie unsere Leistungen und EXTRAS informiert werden? Dann folgen Sie uns auf Facebook:
🌐 www.facebook.com/bahn-bkk

Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von
8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255

✉ service@bahn-bkk.de

🌐 www.bahn-bkk.de

