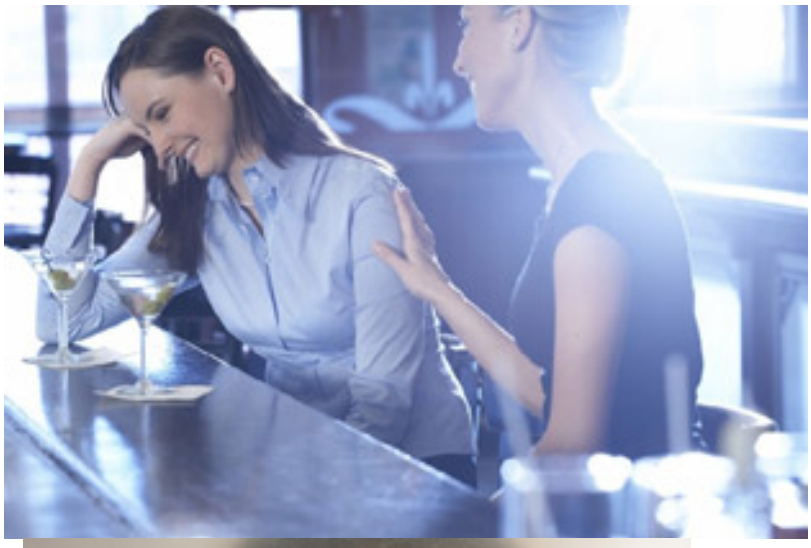
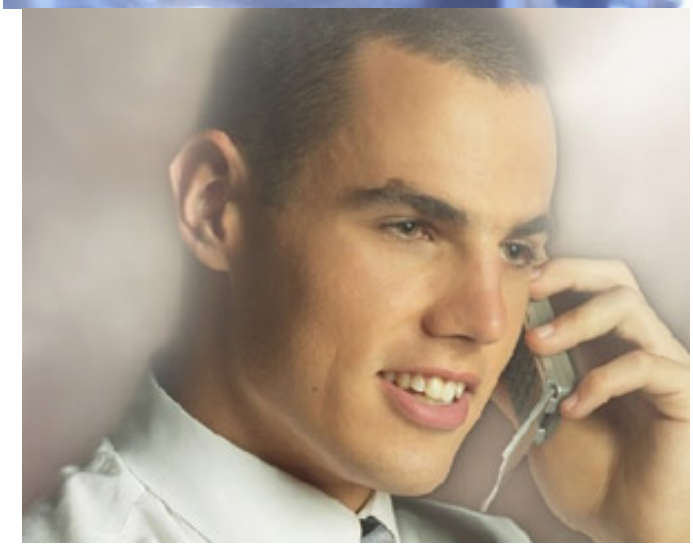
Ein weiteres sehr erfolgreiches Programm zur Stressbewältigung und zum Coaching ist das A.C.T.,
Aktivierende Kompetenztraining. Das A.C.T. wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung als das Programm beurteilt, das die meisten Lebenskompetenzen trainiert.





Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten, die wir im täglichen Leben brauchen, beruflich und privat. Entwickeln wir unsere Lebenskompetenzen, erlangen wir mehr Kontrolle über unser Handeln und Leben, wobei die eigenen Bedürfnisse und Gefühle eine zentrale Rolle spielen.

Die Wirksamkeit der A.C.T.- Methode wurde in kontrollierten Studien nachgewiesen. Zwischen Verhalten, Lebensbedingungen und Gesundheitszustand besteht ein enger Zusammenhang.

Wenn Sie zu der Überzeugung gelangt sind:

Ich soll etwas ändern…

Ich will etwas ändern…,

dann hilft Ihnen das Aktivierende Kompetenztraining auch den nächsten Schritt zu tun.

Ich kann etwas ändern!

Hier unterstützt das A.C.T- Training durch:

- Stressbewältigung
- Effizientes Selbstmanagement
- Entspannungstechniken
- Einstellungsänderungen
- Problemlösetraining
- Kompetenztraining

Da es auf einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit basiert, werden die Handlungsfelder Ernährung, Bewegung, Stressreduktion/Entspannung und emotionale Kompetenz verknüpft.

Ziele des Aktivierenden Kompetenztrainings sind bei Kursabschluss eine

- Entwicklung und Umsetzung persönlicher Ziele
- Erträglicher Umgang mit schlechten Stimmungen
- Gesunde Bewältigung von Belastungen
- Ruhiges und Bestimmtes Verhalten in Stresssituationen
- Realisierung der Gesundheitsziele
- Abbau von Gefühlen der Hilflosigkeit
- Stärkung der emotionalen und sozialen Kompetenz
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit

Das zertifizierte Gesundheitspräventionstraining beinhaltet bis zu 12 Sitzungen mit einer Dauer von 90 Minuten. Und kann sowohl als Gruppenprogramm als auch in Einzelsitzung durchgeführt werden.