

BAHN-BKK StressFrei-Training

Ja, ich möchte am StressFrei-Training teilnehmen.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon, E-Mail

Krankenversicherungsnummer

Datum

Unterschrift

Datenschutzhinweis: Diese Angaben sind erforderlich, damit Sie am StressFrei-Training teilnehmen können. Für die Dauer des Programms werden Ihre Daten gespeichert. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz.

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.

Sie möchten eine Entspannungsmethode erlernen?

Dann suchen Sie nach einem Entspannungskurs in Ihrer Nähe. In unserer Kursdatenbank finden Sie passende Angebote, bei denen wir 80 Prozent der Kurskosten bis zu 150 Euro pro Kurs übernehmen – für zwei Kurse pro Jahr. Die vollen Kurskosten bis zu 150 Euro pro Kurs übernehmen wir für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr und für alle Kunden, die eine ärztliche Präventionsempfehlung haben. www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse

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

BAHNBKK

BAHNBKK

**RUHIGER LEBEN
OHNE STRESS**

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

Herausgeber: BAHN-BKK, Frankfurt/Main - Umsetzung: www.logoform.de - Fotos: iStockphoto, Fotolia - Druck und Vertrieb: DB Kommunikationstechnik GmbH, Karlsruhe - Stand: Februar 2018, BKK445028



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.

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 und senden Sie es an uns zurück oder rufen Sie uns an: 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.

DAS PORTO
ÜBERNIMMT
DIE BAHN-
BKK FÜR SIE.

Deutsche Post
ANTWORT

BAHN-BKK
Stichwort „StressFrei-Training“
Postfach 900150
60441 Frankfurt am Main

BAHN
BKK

Melden Sie sich jetzt zum StressFrei-Training an. Damit Sie in jeder Lebenslage gegen Stress gewappnet sind.