



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

ONLINE-TRAINING GET.CALM AND MOVE.ON

GESTÄRKT DURCH DIE CORONA-KRISE

Für Menschen mit Sorgen

Die Corona-Pandemie löst bei vielen Menschen Sorgen und Zukunftsängste aus. Sorgen um die Gesundheit der Menschen, die uns nahestehen, Furcht vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, Kurzarbeit oder eine bestehende Arbeitslosigkeit können zu einer starken Belastung führen.

Das Online-Training **get.calm and move.on** unterstützt und stärkt Sie in dieser Zeit. Get.calm and move.on bedeutet so viel wie: Werden Sie ruhig und machen Sie weiter.

In zehn Schritten lernen Sie, wie Sie mit Stress, Sorgen und Anspannung umgehen können. Sie können Kraft schöpfen, um die Herausforderungen anzugehen, denen Sie begegnen. Bewährte Übungen werden Ihnen dabei helfen.

Die Einheiten dauern jeweils 45 Minuten. Machen Sie jeden Tag einen Schritt oder zehn Schritte in 30 Tagen – ganz wie es Ihnen gefällt.



Was erwartet Sie im Online-Training?

Zuversichtlich handeln

Gedanken und Gefühle beeinflussen stark, wie es uns geht. So können negative Gedanken und Gefühle lähmen. Im Training können Sie Übungen ausprobieren, mit denen Sie Schritt für Schritt wieder neuen Mut fassen und Ihre Herausforderungen angehen.

Entspannt trotz Corona

Entspannung und erholsamer Schlaf sind gerade in schwierigen Lebenssituationen wichtig. Sie sind Kraftquellen. Im Training können Sie Entspannungsübungen ausprobieren und erhalten Tipps für einen erholsamen Schlaf.

Positives entdecken

Vielleicht gibt es trotz Schwierigkeiten auch einige gute Momente? Mit dem Training können Sie auf Entdeckungsreise gehen, um zu schauen, wo es schöne Momente im Alltag gibt, die Sie stärken.

Die Teilnahme am Online-Training ist freiwillig und kostenlos. Das Training wird wissenschaftlich durch die Leuphana Universität begleitet und beginnt mit einer Befragung zum gesundheitlichen Befinden, die ca. 30 Minuten dauert. Alle erhobenen Daten werden anonymisiert ausgewertet und nicht an andere Stellen weitergeleitet.

Unter folgendem Link können Sie sich anmelden: <https://getcalm-moveon.de>

Das Online-Training get.calm and move.on wurde von der Abteilung für Gesundheitspsychologie der Leuphana Universität Lüneburg entwickelt und ist ein Angebot vom GKV-Bündnis für Gesundheit, das bis Juni 2021 insbesondere für Menschen in Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit zur Verfügung steht.

Bildnachweis: Foto oben: asierromero – stock.adobe.com,
Foto unten: Robert Kneschke – stock.adobe.com

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

