>> Softskills

Stress effektiv bewältigen

EGOS! the education company

Ihr Nutzen

Voraussetzungen

Keine

Preis pro Teilnehmer

EUR 100,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

Seminardauer

6,07 Stunde(n)/Hour(s)

Hinweise

6 Std 7 min

Version:

Seminarinhalte

* Kursvorstellung: Ressourcenorientierte Stressbewältigung
* Einstieg - Was ist Stress?
* Arbeitspsychologische Stressmodelle
* Biologische Aspekte und Stressfolgen
* Exkurs Neurobiologie von Stress - Akutsituationen
* Strategien zur Stressbewältigung
* Regenerative Stressbewältigung: Entspannungstechniken
* Regenerative Stressbewältigung: Ausgleich und Freizeit gestalten, Genießen im Alltag
* Aktiver Abbau von Belastung: Problemlösen
* Aktiver Abbau von Belastung: Problemlösen 2
* Kognitive Stressbewältigung
* Kognitionstraining und innere Antreiber
* Stressverschärfende Gedanken
* Ressourcensuche und Glück
* Stress effektiv bewältigen

EGOS! PDF MVC Content Application Framework v9.2611.18.1. ©2026 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten. Created on 21.11.2026 10:21:38. ID31202. Softskills Stress effektiv bewältigen

©2026 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten.