

### Ihr Nutzen

### Voraussetzungen

Keine

### Preis pro Teilnehmer

EUR 100,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

### Hinweise

6 Std 7 min

### Seminardauer

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

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

