

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

