>> Stressbewältigung

E-Learning

EGOS! the education company

Reduzieren Sie Ihren Stress – simpel und ressourcenorientiert
Spüren Sie oft Leistungsdruck und haben eine hohe Belastung durch Ihr Arbeits- und Privatleben?
Lernen Sie, was Stress überhaupt ist und warum Stress sogar manchmal gut ist.

Ihr Nutzen

In diesem interaktiven Video-Kurs lernen Sie achtsam mit sich selbst und Ihrer Umwelt umzugehen. Anhand praktischer Übungen wird veranschaulicht, wie Sie Ihre individuellen Stressauslöser und -verstärker identifizieren und diesen sinnvoll mit Ihren persönlichen Ressourcen entgegenwirken können.

Voraussetzungen

Keine

Preis pro Teilnehmer

EUR 120,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

Seminardauer

6 Stunde(n)/Hour(s)

Hinweise

Der Preis versteht sich für eine/n BenutzerIn zum sofortigen Lernen. Gerne bieten wir Pauschallizenzen für Unternehmen (gehostet oder als SCORM Paketen für Ihr LMS) an.

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
* Quiz zum Kurs „Ressourcenorientierte Stressbewältigung“

EGOS! PDF MVC Content Application Framework v8.2.24.405. ©2024 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten. Created on 25.04.2024 07:01:33. ID10342. Stressbewältigung E-Learning

© 2024 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten.