>> Stressbewältigung

E-Learning



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.

Preis pro Teilnehmer

EUR 120,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

Seminardauer

Stunde(n)/Hour(s)

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"

Voraussetzungen

Keine

Hinweise

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

Version:

