

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

6 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 BenutzerIn zum sofortigen Lernen.  
Gerne bieten wir Pauschallizenzen für Unternehmen (gehostet oder als SCORM Paketen für Ihr LMS) an.

Version:

