

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:

