Resilienz und Stressmanagement Abschluss: "Certified Expert in Resilienz und Stressmanagement"

Titel	Resilienz und Stressmanagement Abschluss: "Certified Expert in Resilienz und Stressmanagement"
Zulassungsnummer	292818

Veranstalter

Adresse:	SRH Fernhochschule GmbH Kirchstraße 26 88499 Riedlingen
Telnr:	+49 7371 9315-0
E-Mail-Adresse:	info@mobile-university.de
Webseite:	https://www.mobile-university.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten um Instrumente zur Analyse von Stresssituationen einzusetzen, zielgruppenspezifische Präventionsmaßnahmen auszuwählen und Interventionen zur Resilienzförderung durchzuführen

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	u. a. Salutogenese - Stresstheorien und Folgen des Stress - Analyseinstrumente - Verhaltenstherapeutische Interventionsansätze - Achtsamkeitsbasierte Verfahren - Züricher Ressourcen-Modell - Progressive Muskelentspannung und Entspannung in Bewegung - Betriebliche Ansätze - Internetbasierte Resilienzförderung
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	Lehrbriefe sowie weitere Lernmaterialien auf der Lernplattform

Abschluss

Abschluss:	Hochschulzertifikatsprüfung
Art des Abschlusses:	Zertifikat, Hochschule

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Lehrgang richtet sich an Führungskräfte, Personalverantwortliche, Coaches, Ärzte/Ärztinnen, Verantwortliche für betriebliches Gesundheitsmanagement; technische Voraussetzung: Internet-Zugang
Prüfungsvoraussetzungen:	sind geregelt in der Studien- und Prüfungsordnung zu den Zertifikatskursen der Spiegel Akademie in Kooperation mit der SRH Fernhochschule

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	1.290,00 €
Lehrgangskosten:	1.290,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	6
Höhe der Raten:	215,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

Zeitrahmen

Gesamtdauer in Monaten:	6.00
Gesamtdauer in Stunden:	155 Std. (207 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	6.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	Wird fakultativ angeboten in Form von Online-Seminaren, Webinaren o. ä.