Onlinekurs "Einfach weniger Stress- in fünf Schritten zu mehr Gelassenheit bei der Arbeit und im Privatleben"

Titel	Onlinekurs "Einfach weniger Stress- in fünf Schritten zu mehr Gelassenheit bei der Arbeit und im Privatleben"
Zulassungsnummer	7381721c

Veranstalter

Adresse:	Denkverstärker GbR Darlaten 50 31600 Uchte
Telnr:	+4957639420246
E-Mail-Adresse:	denkanstoss@denkverstaerker.de
Webseite:	http://www.denkverstaerker.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zum Verständnis und Umgang mit Stress

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Stress verstehen - Stressoren erkennen - Ressourcen wecken - Umsetzung planen - Gelassen handeln
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	5 Online-Module

Abschluss

Abschluss:	keine Abschlussprüfung
Art des Abschlusses:	keine Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	keine besondere, technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang
Prüfungsvoraussetzungen:	entfällt

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	179,00 €
Lehrgangskosten:	179,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	1
Höhe der Raten:	179,00 €

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:	1.00
Gesamtdauer in Stunden:	9 Std. (12 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	2.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	Sind nicht vorgesehen

Zusätzliche Informationen

Die Module des Lehrgangs können auch einzeln belegt werden. Näheres hierzu ist beim Institut zu erfragen.