

Resilienztraining und Stressmanagement

| | |
|-------------------------|----------------------------------------|
| Titel | Resilienztraining und Stressmanagement |
| Zulassungsnummer | 7397621 |

Veranstalter

| | |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Adresse: | Klett Online-Weiterbildung GmbH & Co. KG Doberaner Weg 18 - 22 22143 Hamburg |
| Telnr: | +496151 3842-200 |
| E-Mail-Adresse: | beratung@sgd.de |
| Webseite: | https://www.sgd.de |

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten um persönliche Stressoren zu identifizieren, eigene Ressourcen zu mobilisieren und bedarfsgerechte Strategien gegen Stress anzuwenden

Inhalte

| | |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lehrgangsinhalte: | Resilienztraining: Begriffsklärung – Resilienzforschung – Arten von Krisen – Bausteine der Resilienz – Resilienz-Test – Grundstufe der Resilienz – Aufbaustufe der Resilienz – Entwicklungsplan für die eigene Resilienz – Schwierige Lebenssituationen gut überstehen; Stressmanagement: Arten von Stress – Stressquellen – Häufige Stressoren – Reaktionen auf Stress – Stresstypologien – Stressverstärkende Faktoren – Kognitive Verzerrung – Stressreduzierende Maßnahmen (vorbeugend, ausgleichend) – Langfristige Stressbewältigungsstrategien – 7-Tage-Anti-Stress-Training |
| Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind: | 1 Begleitheft zum Lehrgang, 1 Erfahrungsnotizbuch, 3 Studienhefte |

Abschluss

| | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Abschluss: | institutsinternes Abschlusszeugnis nach erfolgreicher Bearbeitung der drei Studienhefte inkl. Online-Tests |
| Art des Abschlusses: | keine Prüfung |

Voraussetzungen

| | |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Teilnahmevoraussetzungen: | keine besonderen; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang |
| Prüfungsvoraussetzungen: | keine Abschlussprüfung |

Kosten

| | |
|----------------------------------------|------------|
| Teilnahmekosten (Gesamtkosten): | 1.125,00 € |
| Lehrgangskosten: | 1.125,00 € |
| Kosten für (externe) Prüfungen: | 0,00 € |
| Anzahl der Raten: | 5 |
| Höhe der Raten: | 225,00 € |

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

Zeitraumen

| | |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gesamtdauer in Monaten: | 5.00 |
| Gesamtdauer in Stunden: | 112 |
| Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden: | 5.00 |
| Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten): | 6 |
| Präsenzunterricht: | 2 moderierte Online-Veranstaltungen zum Erfahrungsaustausch und zur Reflexion (à jeweils 135 Minuten) |