

# Resilienztraining und Stressmanagement

<b>Titel</b>	Resilienztraining und Stressmanagement
<b>Zulassungsnummer</b>	7421022

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Fernakademie für Erwachsenenbildung GmbH Doberaner Weg 22 22143 Hamburg
<b>Telefon:</b>	+49 40 67780-78
<b>E-Mail-Adresse:</b>	kursinfo@fernakademie-klett.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://fernakademie-klett.de">https://fernakademie-klett.de</a>

---

## Lehrgangsziel

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

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	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
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	1 Begleitheft zum Lehrgang, 1 Erfahrungsnotizbuch, 3 Studienhefte

---

## Abschluss

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

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	keine besonderen; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	keine Abschlussprüfung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	900,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	900,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	5
<b>Höhe der Raten:</b>	180,00 €

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

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