# Resilienztraining und Stressmanagement

| | |
|---|---|
| **Titel** | Resilienztraining und Stressmanagement |
| **Zulassungsnummer** | 7421022 |

## Veranstalter

| | |
|---|---|
| **Adresse:** | Fernakademie für Erwachsenenbildung GmbH<br>Doberaner Weg 22<br>22143 Hamburg |
| **Telnr:** | +49 40 67780-78 |
| **E-Mail-Adresse:** | kursinfo@fernakademie-klett.de |
| **Webseite:** | https://fernakademie-klett.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 Fernlehrangebots 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):** | 1.035,00 € |
| **Lehrgangskosten:** | 1.035,00 € |
| **Kosten für (externe) Prüfungen:** | 0,00 € |
| **Anzahl der Raten:** | 5 |
| **Höhe der Raten:** | 207,00 € |

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:** | 5.00 |
| **Gesamtdauer in Stunden:** | 112 Std. (149 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| **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) |