Resilienzcoaching für den (Berufs-)Alltag

Titel	Resilienzcoaching für den (Berufs-)Alltag
Zulassungsnummer	7436723

Veranstalter

Adresse:	Education partners GmbH Lipperoder Straße 13 59555 Lippstadt
Telnr:	+49 2941 82865-70
E-Mail-Adresse:	info@education-partners.de
Webseite:	https://www.education-partners.de/

Lehrgangsziel

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

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Grundlagen der Resilienz: Wissenschaftliche Hintergründe - Das Salutogenese-Modell • Resilienz Faktoren für mehr Widerstandskraft • Der große Resilienz-Test • Resilienz Strategien/Handlungsfelder; Hintergründe und Resilienzfaktoren; Ursachenanalyse • Selbstwirksamkeit • Gesunder Optimismus; Selbstcoaching: Selbstregulierung • Soziales Netzwerk • Impulskontrolle • Power-Posen • Körperscan • Neuausrichtung • Meditation • Selbstwirksamkeit • Stimmungsaufheller • Progressive Muskelentspannung • Energieräuber entwaffnen • Resilienz als Mittel zur Bewältigung von Krisen und Herausforderungen • Resilienz von der Ursachenanalyse hin zur Neuausrichtung • Resilienz im Selbstcoaching

Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	3 Lehrhefte, Videos

Abschluss

Abschluss:	institutsinternes Zertifikat
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	ein erfolgreicher, mittlerer Bildungsabschluss; technische Voraussetzungen: internetfähiger PC
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	845,00 €
Lehrgangskosten:	845,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	5
Höhe der Raten:	169,00 €

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:	222 Std. (296 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	10.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	9
Präsenzunterricht:	3 Online-Seminare für Praxistraining und Reflexionsgespräche