Resilienztraining und Stressmanagement

Titel	Resilienztraining und Stressmanagement
Zulassungsnummer	7507825

Veranstalter

Adresse:	Studiengemeinschaft Werner Kamprath Darmstadt GmbH Hilpertstraße 31 64295 Darmstadt
Telnr:	+49 6151 3842-0
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 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):	1.125,00 €
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.

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)