Angst- und Stressbewältigung

Titel	Angst- und Stressbewältigung
Zulassungsnummer	7526625

Veranstalter

Adresse:	ILS Institut für Lern- und Bildungssysteme GmbH Doberaner Weg 18-22 22143 Hamburg
Telnr:	+49 40 67570-0
E-Mail-Adresse:	kursinfo@ils.de
Webseite:	https://www.ils.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Informationen über die Entstehung und Bewältigung von Angst und Stress

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Angst und Stress - Stressbewältigung - Selbstmanagement - Hilfe zur Selbsthilfe - Soziale Angst abbauen, Selbstsicherheit aufbauen - Phobien und Ängste verstehen und bewältigen - Keine Angst vor der Angst
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	6 Lehrbriefe

Abschluss

Abschluss:	keine Prüfung
Art des Abschlusses:	keine Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	keine besonderen
Prüfungsvoraussetzungen:	entfällt

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	948,00 €
Lehrgangskosten:	948,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	6
Höhe der Raten:	158,00 €

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:	6.00
Gesamtdauer in Stunden:	155 Std. (207 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	6.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	Ist nicht vorgesehen