

# Angst- und Stressbewältigung

<b>Titel</b>	Angst- und Stressbewältigung
<b>Zulassungsnummer</b>	786900

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	ILS-Institut für Lernsysteme GmbH Doberaner Weg 20 22143 Hamburg
<b>Telnr:</b>	+49 40 67570-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	kursinfo@ils.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.ils.de">https://www.ils.de</a>

---

## Lehrgangsziel

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

---

## Inhalte

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

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	keine Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	keine Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	keine besonderen
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	entfällt

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	948,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	948,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	6
<b>Höhe der Raten:</b>	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.

---

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	6.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	155
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	6.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Ist nicht vorgesehen