

Resilienztraining und Stressmanagement (SGD)

Kurzbeschreibung

Stärke die Resilienz anderer und unterstütze sie dabei, stressige Situationen und Krisen souverän zu meistern. Diese Online-Weiterbildung vermittelt dir praxisnahe Methoden und Strategien, mit denen du Menschen zu mehr Balance und innerer Stabilität verhelfen kannst.

Kursinhalte

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



Auf einen Blick

Vollzeit: 1,0 Monate

Teilzeit: 1,7 Monate

Abschluss: Abschlusszeugnis

- ✓ Stressverstärkende Faktoren
- ✓ Kognitive Verzerrung
- ✓ Stress-reduzierende Maßnahmen (vorbeugend, ausgleichend)
- ✓ Langfristige Stressbewältigungsstrategien
- ✓ 7-Tage-Anti-Stress-Training

Voraussetzungen

Teilnahme

- ✓ Keine

Technik

- ✓ Internetzugang (Computer oder Mobilgerät) erforderlich, um Lern-Videos und Online-Tests im SGD-OnlineCampus abzurufen und an Lernaktivitäten teilzunehmen (Forendiskussionen, Online-Veranstaltungen).
- ✓ Tipp: Optimales Lernerlebnis durch Kombination aus SGD-App (Handy) und PC, Laptop oder Tablet.

Materialien

- ✓ Studienmappe
- ✓ 3 Studienhefte
- ✓ 1 Begleitheft zum Lehrgang
- ✓ 1 Erfahrungsnotizbuch
- ✓ 2 Online-Tests
- ✓ 3 Online-Seminare (davon 2 im Preis inbegriffen)
- ✓ Umfassende Lernbetreuung

Zertifizierte Qualität



Alle unsere Weiterbildungen sind durch die **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)** zugelassen und nach **AZAV zertifiziert**.
Damit erfüllen sie die hohen Standards an das Online-Lernen.

ZFU-Nummer: 7507825

AZAV-Nummer: 415/0150/25