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

0800 1270270
beratung@weiterbildung-now.de

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- 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

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

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

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education