

# Resilienztraining und Stressmanagement (ILS)

## Kurzbeschreibung

Stärke deine Resilienz mit einer Online-Weiterbildung und lerne, auch in herausfordernden Situationen gelassener und klarer zu handeln.

## 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
- ✓ Stressverstärkende Faktoren
- ✓ Kognitive Verzerrung
- ✓ Stressreduzierende Maßnahmen (vorbeugend, ausgleichend)



## Auf einen Blick

**Vollzeit:** 1,0 Monate

**Teilzeit:** 1,7 Monate

**Abschluss:** Abschlusszeugnis

**Seminare:** 2

- ✓ ✓ Langfristige Stressbewältigungsstrategien
- ✓ 7-Tage-Anti-Stress-Training

## Voraussetzungen

- ✓ Es sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.

## Materialien

- ✓ 3 Studienhefte
- ✓ 2 Online-Tests
- ✓ 1 Erfahrungsnotizbuch

## 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: 7522425

AZAV-Nummer: 123/4581/2023