

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: 123/4581/26