

V3108 Effektive Wege aus der täglichen Stressfalle - online

Beginn	, , - Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	
Kursleitung	Martina Knaack
Kursort	, ,

Endlich stressfrei - ein zertifizierter Online-Kurs
Sie entscheiden wann und wo - unabhängig von Zeit und Ort.

Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Es gibt gesunden Stress - der sogenannte Eustress - der zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit führen kann. Doch Stress kann auch krank machen: chronisch gestresste Menschen laufen Gefahr, eine Burnout-Symptomatik zu entwickeln.

Für wen ist der Kurs geeignet? Alle, die

- ihren Stresslevel senken möchten und Stress reduzieren wollen,
- Möglichkeiten zur Entspannung erfahren, erleben und erlernen wollen,
- die eigene Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern wollen,
- körperlichen, psychischen und situativen Stressbelastungen entgegenwirken wollen,
- aktiv Maßnahmen zum Stressabbau einleiten wollen,
- ihre Stresstoleranzschwelle anheben möchten für eine gute Work-Life-Balance,
- aus der Problemorientierung in die Lösungsorientierung wechseln wollen.

Wenn Sie sich hier wiederfinden, dann ist unser Präventionskurs zur Stressbewältigung und Entspannung genau das Richtige für Sie.

Dieser Online-Kurs basiert sowohl auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum wie auch den aktuellsten wissenschaftlichen Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, welche sich als äußerst wirksam zur Stressbewältigung erwiesen haben. Zusätzlich erlernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit sowie Techniken zur Entspannung.

Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet über 80 Videos, Informationsblätter und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Unterstützt wird das komplette Paket mit Audios aus den Bereichen Progressive Muskelentspannung, Fantasiereise, Meditation und Autogenes Training. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von 8 Wochen ausgelegt.

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Quality Think

Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stresstrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen
Martina Knaack Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen

[zur Kursdetail-Seite](#)