

Bildungsmarkt SGB II

Stressbewältigung und Resilienztraining (SOK)

Angebot-Nr.	00067227
Preis	Preis auf Anfrage bei uns vor Ort oder als Inhouse-Seminar umsetzbar
Termin	Termine auf Anfrage

Angebot-Nr. 00067227

Anbieter



Fortbildungsakademie (FAW) gGmbH

✉ Akademie Plauen
L.-F.-Schönherr-
Straße 32
08523 Plauen
Deutschland

☎ 03741/7194092
6

📄 03741/719401

@ carolin.danz@fa
w.de

🌐 [https://www.faw-
plauen.de](https://www.faw-plauen.de)

Ansprechpartner

Carolin Danz

Projektmanagerin
Unternehmensservice

☎ 03741/7194092
6

📄 0151/16839063

@ carolin.danz@fa
w.de

Beschreibung des Angebotes

Die Teilnehmenden erhalten Handlungs- und Effektwissen zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung, entwickeln individuelle gesundheitsfördernde Ressourcen und lernen ausgewählte psychoregulative Verfahren kennen.

Weitere Informationen zum Angebot

Analyse individueller Belastungen und Ressourcen


Erkennen von Stressoren, Stressverstärkern und Stressreaktionen

Stress: Entstehung/ Ursachen, Wirkung/ Folgen, Erkennen/ Umgang,

Einführung in sowie Anwendung von Entspannungsverfahren für den (Arbeits-) Alltag

Erkennen stressverschärfender/ Entwicklung förderlicher Denkmuster

Angebotsmerkmale

 <https://www.faw-plauen.de>

Form	Inhouse-Seminar
Vertiefungsgrad	Grund-/ Basiswissen
Zielgruppe	Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierte - unabhängig ihrer Funktion oder Tätigkeit
Zugangsvoraussetzungen	keine
Technische Voraussetzungen	keine

[Angebot manuell aktualisiert am 26.07.2022](#)