

Bildungsmarkt SGB II

Stressbewältigung und Resilienztraining

Angebot-Nr.	00065346
Preis	Preis auf Anfrage
Termin	Termine auf Anfrage

Angebot-Nr. 00065346

Beschreibung des Angebotes

Die Teilnehmer*innen 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

Form	Inhouse-Seminar
Vertiefungsgrad	Grund-/ Basiswissen
Zielgruppe	Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierte -

Anbieter



Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH

✉ Akademie Jena
Spitzweidenweg
30
07743 Jena
Deutschland

☎ 03641 53710

📄 03641 537120

@ saskia.baumgaer
tel@faw.de


🌐 <https://www.faw-jena.de>


Ansprechpartner

Saskia Baumgärtel

☎ 03641 537145

unabhängig ihrer
Funktion oder Tätigkeit

 0175 1424283

 saskia.baumgaer
tel@faw.de

Zugangsvoraussetzungen Keine

Technische Voraussetzungen Keine

[Angebot manuell aktualisiert am 12.03.2020](#)