

# Bildungsmarkt SGB II

## Stressbewältigung und Resilienztraining (GRZ)

Angebot-Nr.	00067225
Preis	Preis auf Anfrage bei uns vor Ort oder als Inhouse-Seminar umsetzbar
Termin	Termine auf Anfrage

Angebot-Nr. 00067225

### 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>

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

[Angebot manuell aktualisiert am 26.07.2022](#)