

Bildungsmarkt SGB II

Stressbewältigung

Angebot-Nr. 00067337

Angebot-Nr. 00067337

Termin Termine auf Anfrage

Anbieter

Fortbildungsakademie der
Wirtschaft (FAW) gGmbH

✉ Paradiesstraße
40
01217 Dresden

☎ 0351473710

@ diana.welsch@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

Form Inhouse-Seminar

Vertiefungsgrad Grund-/ Basiswissen

[Angebot manuell aktualisiert am 01.10.2022](#)

