



# STRESSBEWÄLTIGUNG

## Onlinetraining für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden

### Überblick

In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft ist das Thema Stressbewältigung relevanter denn je. Stress beeinflusst nicht nur unsere psychische, sondern auch unsere körperliche Gesundheit und kann zu einer Vielzahl von Problemen führen, von Schlafstörungen bis hin zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Fähigkeit, Stress effektiv zu bewältigen, ist daher entscheidend für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag. Diese Schulung bietet praxisnahe Techniken und langfristige Strategien, um mit Stress umzugehen und ein ausgeglicheneres Leben zu führen.

### Konzept und Abschluss

Dieser Intensivkurs umfasst eine ganzheitliche Bildungserfahrung, die über einen Zeitraum von 10 Stunden geht und auf dem Blended Learning Prinzip basiert. Er besteht aus 4 Stunden interaktivem Eigenstudium, unterstützt durch lehrreiche Videos, Audiomaterialien und ein umfassendes Kompendium, ergänzt durch praktische Übungen zur Vertiefung des Gelernten. Sie erhalten 365 Tage Zugang zur cloudbasierten Lernplattform ([LMS](#)). Zusätzlich umfasst der Kurs 6 Stunden intensives Livetraining in Form eines Webinars (Termine siehe [Veranstaltungskalender](#)), bei der Sie die Gelegenheit haben, sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen und von deren Erfahrungen zu profitieren.

### Zielgruppe

- Interessierte jeder Branche

## Inhalte

- Stress und seine physischen, emotionalen, kognitiven Auswirkungen
- Identifikation von Stressauslösern
- Techniken zur Stressreduktion
- Zeitmanagement
- Aufbau von Coping-Strategien

## Lernziele

- Sie verstehen die verschiedenen Aspekte und Arten von Stress sowie dessen physische, emotionale und kognitive Auswirkungen auf den Menschen.
- Sie erkennen die Zusammenhänge zwischen chronischem Stress und verschiedenen gesundheitlichen Problemen.
- Sie sind in der Lage, Ihre persönlichen Stressauslöser zu identifizieren.
- Sie differenzieren zwischen kontrollierbaren und unkontrollierbaren Stressfaktoren und entwickeln angemessene Reaktionsstrategien.
- Sie integrieren verschiedene Entspannungstechniken wie Atemübungen und progressive Muskelentspannung in Ihren Alltag.
- Sie praktizieren Grundlagen der Achtsamkeit und Meditation, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.
- Sie wenden effektive Zeitmanagement- und Selbstmanagement-Strategien an, um Stress vorzubeugen und Ihre Aufgaben effizienter zu bewältigen.

## Zugangsvoraussetzungen

- Sie benötigen einen PC und/oder Tablet und sollten diese sicher handhaben sowie eine stabile Internetverbindung.

## Lehr- und Lernmethoden

- Interaktives Webinar mit praktischen Übungen
- Selbstlernmodule mit multimedialen Inhalten
- Gruppendiskussionen und Erfahrungsaustausch
- Individuelle Beratungsmöglichkeiten

## Dauer & Kosten

- Gesamtlernzeit ≈ 10 Std.
- 4 Std. Selbststudium
- 6 Std. Livetraining via Webinar ([Termine siehe Veranstaltungskalender](#))
- 549,00 € brutto
- (461,34 € netto)

## Dozent|innen

- Daniel Schubert
- Sarah Schubert



[Veranstaltungs-  
kalender](#)



[Jetzt buchen](#)