

## **Angebot E-Learning-Kurs: „Stresskompetenz in turbulenten Zeiten“**

Auf unserer E-Learning-Plattform haben wir für Sie unser aktuelles Wissen neu aufbereitet und präsentieren Ihnen den digitalen Kurs:

### **„Stresskompetenz in turbulenten Zeiten“**

Unser Kurs hilft Ihnen individuelle Belastungen zu erkennen und geeignete Strategien zu entwickeln, wie Sie diese bewältigen können, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

### **Umsetzung:**

Der Kursteilnehmer wird für 2 Monate für den Kurs „Stresskompetenz“ freigeschaltet und hat somit die Möglichkeit jederzeit und auf allen technischen Geräten (PC, Laptop, Tablet, Smartphone) sich die Inhalte des Kurses selbst zu erarbeiten.

Für Fragen rund um die einzelnen Themen steht ihm eine Chat-Funktion zur Verfügung. Innerhalb von 24 Stunden (an Werktagen) erhält er eine Antwort. Auch technische Hilfestellung ist über diese Chat-Funktion möglich.

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhält der Teilnehmer zusammenfassende Unterlagen per pdf-Datei sowie ein Zertifikat.

Alle E-Learning-Kurses beinhalten Theoretische Einheiten, Praxisbeispiele, Checklisten zum Download sowie kleine Übungseinheiten.

**Ihre Lernziele für den Kurs:  
„Stresskompetenz in turbulenten Zeiten“**

- Stress – Was ist das und wie wirkt er?
- Stressmodelle - Wie entsteht Stress und was löst Stress aus?
- Stressreaktion – Woran merke ich, dass ich gestresst bin?
- Faktor Mensch – Welche individuellen Faktoren beeinflussen meinen Umgang mit Stress?
- Ressourcen erkennen und nutzen – Was hilft mir mit den Belastungen besser umzugehen?
- Wegweiser zu gesunder Lebensführung – Wie verbessere ich meine Stresstoleranz?
- Stressbewältigungsstrategien für den Alltag – Wie kann ich meine Arbeitsorganisation verbessern?
- Stress entsteht im Kopf – Welche mentalen Strategien sind nützlich?
- Gelassenheit – Wie reagiere ich souverän in Belastungssituationen?
- Die Topp-ten der Stressbewältigung zur Umsetzung im Alltag

**Kosten:** **99,00 Euro** zzgl. gesetzl. MwSt. pro E-Learning-Kurs

Im Preis enthalten: E-Learning-Kurs für 2 Monate, Chat-Funktion, pdf-Unterlagen sowie Teilnehmerzertifikat

