



**Stressbewältigung: Trainingsmanual zur
psychologischen Gesundheitsförderung
(Psychotherapie: Praxis)**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis)

Gert Kaluza

Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis) Gert Kaluza

 [Download Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologi ...pdf](#)

 [Online lesen Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psycholo ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis) Gert Kaluza

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Das Kursleiter-Manual: So werden Sie fit für das Training! Der richtige Umgang mit Stress lässt sich vermitteln: mit dem psychologischen Gesundheitsförderungsprogramm "Gelassen und sicher im Stress", das von Krankenkassen zur Gesundheitsförderung und Prävention empfohlen wird. Das darauf abgestimmte Kursleitermanual wird seit 20 Jahren erfolgreich eingesetzt und ist im Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen enthalten. Die Inhalte: (1) Hintergrundwissen aus der Stressforschung: kompakt, fundiert und verständlich. (2) Modularer Trainingsaufbau in 4 Trainings- und 5 Ergänzungsmodulen: für eine flexible Trainingsgestaltung. **4 Trainingsbausteine und 5 Ergänzungsmodule** (1) Das Entspannungstraining: entspannen und loslassen. (2) Das Mentaltraining: förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln. (3) Das Problemlösetraining: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern. (4) Das Genussttraining: erholen und genießen. (5) Ergänzungsmodule zu Stressbewältigung durch Sport und Bewegung, Pflege des sozialen Netzes, Zielklärung, gesunden Umgang mit der Zeit und der 4xA-Strategie für den Akutfall. **Ein erfolgreiches Training - Tipps und Materialien** Anschauliche, didaktisch hervorragend aufbereitete Materialien: (1) Didaktische Hinweise für eine kompetente Durchführung des Trainings. (2) Abwechslungsreiche Gestaltung durch viele praktische Übungen. (3) Teilnehmerunterlagen, die informieren und motivieren. (4) Alle Trainingsmaterialien im Buch stehen kostenlos zum Download im Internet zur Verfügung. **Pressestimmen**

“... äußerst gut verständlich in eine unmittelbar nach vollziehbare Praxis übertragen. ... Das liest sich leicht und ist bedeutsam für die Praxis. ... Es ist uneingeschränkt zu empfehlen und macht auf angenehme Weise Lust, sich diesem zuweilen schweren Thema mehr zu nähern. Deshalb dürfte es auch für nichttrainierende Betroffene und Therapeuten ein guter Gewinn sein.“ (in: Amazon.de, 9. Januar 2016)

“... DIE Pflichtlektüre für alle Trainer und Berater im Bereich Stressmanagement. ... spannt den Bogen von den stresstheoretischen Grundlagen bis hin zur praktischen Anwendung als Kursleiter im Stressmanagement. ... In der dritten Auflage wurden viele Abbildungen ergänzt, die das Verstehen noch leichter machen. ... Als Grundlagenmanual für ein Kurskonzept ist „Stressbewältigung“ sehr zu empfehlen ...” (Rüdiger, in: Amazon.de, 4. September 2015)

“... stellt dem potentiellen Trainer eine umfangreiche Sammlung methodisch-didaktisch ausgereifter Materialien und praxiserprobter Inhalte zur Verfügung ...“ (in: Amazon.de, 4. September 2015)

Kurzbeschreibung

Das Kursleiter-Manual: So werden Sie fit für das Training! Der richtige Umgang mit Stress lässt sich vermitteln: mit dem psychologischen Gesundheitsförderungsprogramm "Gelassen und sicher im Stress", das von Krankenkassen zur Gesundheitsförderung und Prävention empfohlen wird. Das darauf abgestimmte Kursleitermanual wird seit 20 Jahren erfolgreich eingesetzt und ist im Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen enthalten. Die Inhalte: (1) Hintergrundwissen aus der Stressforschung: kompakt, fundiert und verständlich. (2) Modularer Trainingsaufbau in 4 Trainings- und 5 Ergänzungsmodulen: für eine flexible Trainingsgestaltung. **4 Trainingsbausteine und 5 Ergänzungsmodule** (1) Das Entspannungstraining: entspannen und loslassen. (2) Das Mentaltraining: förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln. (3) Das Problemlösetraining: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern. (4) Das Genussttraining: erholen und genießen. (5) Ergänzungsmodule zu Stressbewältigung durch Sport und Bewegung, Pflege des sozialen Netzes, Zielklärung, gesunden Umgang mit der Zeit und der 4xA-Strategie für den Akutfall. **Ein erfolgreiches Training - Tipps und Materialien** Anschauliche, didaktisch hervorragend aufbereitete Materialien: (1) Didaktische Hinweise für eine kompetente Durchführung des Trainings. (2) Abwechslungsreiche Gestaltung durch viele praktische Übungen. (3) Teilnehmerunterlagen, die informieren

und motivieren. (4) Alle Trainingsmaterialien im Buch stehen kostenlos zum Download im Internet zur Verfügung.

Download and Read Online Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis) Gert Kaluza #NIX78OPR9GJ

Lesen Sie Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis) von Gert Kaluza für online ebook Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis) von Gert Kaluza Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis) von Gert Kaluza Bücher online zu lesen. Online Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis) von Gert Kaluza ebook PDF herunterladen Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis) von Gert Kaluza Doc Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis) von Gert Kaluza Mobipocket Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (Psychotherapie: Praxis) von Gert Kaluza EPub