

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Resilienz: Stress reduzieren und mentale Gesundheit stärken

Produktnummer
7141-30014

Termin
Datum fehlt
Uhrzeit fehlt

Gebühren pro Teilnehmer/-in
49,90 EUR (inkl. 19% MwSt.)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit Belastungen und Krisen konstruktiv umzugehen. Das E-Learning vermittelt psychologische Ansätze, mit denen Sie Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Optimismus und weitere Resilienzfaktoren stärken können.

Lerndauer: ca. 164 Minuten
Inkl. Teilnahmezertifikat
Verfügbarkeit: 12 Monate ab Buchungsdatum

Inhalte

- Grundlagen der Resilienz und zentrale Resilienzfaktoren
- Selbstwahrnehmung und bewusster Umgang mit eigenen Belastungen
- Lebensfreude als persönliche Ressource
- Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung und Optimismus
- Empathie, Beziehungen und unterstützendes soziales Umfeld
- Coping-Strategien und konstruktiver Umgang mit Krisen

Dozent

Andreas Vögele

Lernziele

Nachdem Sie das E-Learning absolviert haben, können Sie
- zentrale Faktoren psychischer Widerstandskraft einordnen,
- Ihre Selbstwahrnehmung und persönliche Ressourcen bewusster nutzen,
- Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung und Optimismus mit den vorgestellten

Kontakt

Information

Briska Wunder
0711 21041-12
b.wunder@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
l.weisser@w-vwa.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Technische Anforderungen

Impressum

Datenschutzhinweise

Ansätzen stärken,

- Coping-Strategien für belastende Situationen und Krisen anwenden.

Zielgruppe

Das E-Learning richtet sich an Personen, die ihre psychische Widerstandskraft stärken und konstruktiver mit Stress und Krisen umgehen möchten.

Zusatzinformationen

Die Anmeldung ist ausschließlich online möglich.

- Ihre persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie per Mail. Diese sind ausschließlich für Sie bestimmt. Bitte prüfen Sie hierfür auch den Eingang Ihres Spam-Ordners.
- Das E-Learning ist – einmal gebucht – für 12 Monate ab Buchungsdatum jederzeit und ortsunabhängig für Sie verfügbar.
- Pausieren oder unterbrechen ist ebenfalls jederzeit möglich.
- Die Inhalte dürfen nur von der/dem buchenden Nutzer/in abgerufen und angesehen werden (1 Person). Das Zugänglichmachen der Inhalte zugunsten unbefugter Dritten, die das E-Learning nicht selbst gebucht haben, ist unzulässig. Es ist auch untersagt, die Inhalte auf sonstige Weise für unbefugte Dritte oder der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, zu verbreiten, zu verwerten oder zu vervielfältigen.

Die zur Verfügung gestellten Inhalte werden zum Zeitpunkt der Veröffentlichung mit dem aktuellsten Wissen und Kenntnisstand erstellt. Bitte beachten Sie, dass sich seit der Produktion des E-Learnings gesetzliche oder anderweitige Neuerungen ergeben können, die in der Zukunft nicht im Einklang mit den Inhalten stehen. Wir sind allerdings bemüht, die Inhalte aktuell zu halten. Der Inhalt dieses E-Learnings stellt keine Beratungsdienstleistung in irgendeiner Form dar und der Dozent / die Dozentin kann für Inhalte nicht haftbar gemacht werden.