

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Stress im Griff

Produktnummer
7141-30011

Termin
Datum fehlt
Uhrzeit fehlt

Gebühren pro Teilnehmer/-in
24,89 EUR (inkl. 19% MwSt.)

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

Hohe Belastungen und wenig Entscheidungsspielraum können den Umgang mit Stress erschweren. Das E-Learning beleuchtet Stressursachen und zeigt Ansatzpunkte für die Stressbewältigung – von Prioritäten und dem Neinsagen bis zum Umgang mit negativen Emotionen.

Lerndauer: ca. 31 Minuten
Inkl. Teilnahmezertifikat
Verfügbarkeit: 12 Monate ab Buchungsdatum

Inhalte

- Zwölf Stress- und Burnoutphasen
- Widerstandsfähigkeit und die kritische Betrachtung von Work-Life-Balance
- Neinsagen und Annahmen über Dringlichkeit
- Prioritäten setzen im Umgang mit Stress
- Optimierungsdruck, persönliche Werte und Stressbewältigung
- Umgang mit negativen Emotionen

Dozent

Zach Davis

Lernziele

Nachdem Sie das E-Learning absolviert haben, können Sie
- die dargestellten Stress- und Burnoutphasen sowie Einflussfaktoren auf Stress einordnen,
- Dringlichkeitsannahmen hinterfragen, Prioritäten setzen und Grenzen durch Neinsagen verdeutlichen,
- die vorgestellten Ansätze zur Stressbewältigung und zum Umgang mit negativen Emotionen nutzen.

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

Zielgruppe

Das E-Learning richtet sich an alle, die berufliche oder persönliche Belastungen besser einordnen und ihren Umgang mit Stress weiterentwickeln 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.