



## E-Learning

# Stressmanagement

Wann fühlen Sie sich in Ihrem beruflichen und privaten Alltag so richtig gestresst? Wenn Sie einen Termin nicht halten können? Wenn es mit dem Chef:in oder den Kolleg:innen knirscht? Mit diesem E-Learning identifizieren Sie, was bei Ihnen Stress auslöst und erfahren, was Ihre Werte und Emotionen damit zu tun haben. Am Ende wissen Sie, was bei Stress im Körper passiert und Ihnen wird klar, wo Sie ansetzen müssen, um Stress zu bewältigen. Tipps und Übungen helfen Ihnen dabei, Ihren persönlichen Weg aus dem Stress zu finden und künftige Herausforderungen besser zu meistern. Desweiteren zeigt Ihnen das E-Learning die Ursachen und Anzeichen für ein Burnout-Syndrom auf und es werden Methoden vermittelt, um diesem vorzubeugen.

Buchungsnummer: **34916**

Teilnehmer:innenkreis:  
Alle, die sich sowohl beruflich als auch privat gestresst fühlen und ihr Stresslevel reduzieren oder erst gar nicht in Stress geraten wollen.

Lerndauer: **ca. 2 Stunden**

Sprache:  

Einzelpreis:

€ 119,- zzgl. MwSt. | € 141,61 inkl. MwSt. *Paketpreise ab 50 Lizenzen auf Anfrage*

## Lernziele

- ✓ Sensibilisierung für die Entstehung und Bewältigung von Stress.
- ✓ Grundverständnis von körperlichen Stressreaktionen und der Rolle von Stressoren.
- ✓ Erkennen persönlicher Stressauslöser und Stressfolgen.
- ✓ Reflexion über die individuelle Auswirkung von Stress.
- ✓ Verbessern der Wahrnehmung von Stresssignalen.
- ✓ Anwenden von Methoden zur Stressbewältigung.
- ✓ Ursachen und Anzeichen für ein Burnout-Syndrom.
- ✓ Methoden, um ein Burnout zu vermeiden.

## Inhalte

Warum geraten wir in Stress?

Wann fühlen wir uns gestresst?

Methoden der Stressbewältigung?

- Regenerative Stressbewältigung
- Instrumentelle Stressbewältigung
- Mentale Stressbewältigung

Was passiert bei Stress mit uns?

- Was passiert bei Stress im Gehirn?
- Sind Sie süchtig nach Stress?
- Burnout & Burnout-Prävention



**Infos im Web**

[www.haufe-akademie.de/34916](http://www.haufe-akademie.de/34916)



**Lassen Sie sich beraten**

Tel. +49 761 595339-10 • [digitales-lerneng@haufe-akademie.de](mailto:digitales-lerneng@haufe-akademie.de)