

Resilienztraining und Stressmanagement

Resilienztraining · Anbieter: sgd - Studiengemeinschaft Darmstadt

FÖRDERUNG & KOSTEN

Kurspreis: auf Anfrage

Förderfähig über: Bildungsgutschein

AZAV-zertifizierter Bildungsträger — Förderung durch die Agentur für Arbeit möglich

Staatlich zugelassener Fernlehrgang (ZFU-geprüft)

Kursdaten auf einen Blick

Durchführung	Online
Lernformat	Mischung Zeitgebunden & Self-Paced
Dauer	1 Monat in Vollzeit oder 5 Monate in Teilzeit
Unterrichtssprache	Deutsch
Kursstart	Startet jeden Tag
Vorkenntnisse	Keine Vorerfahrung
Abschluss	SGD-Abschlusszeugnis

Kurzbeschreibung

Möchtest du Krisen und dauerhaftem Stress gelassener begegnen, ist Resilienz eine wertvolle Ressource. Gemeint ist damit die innere Widerstandskraft, die dir hilft, Herausforderungen und belastende Lebenslagen zu meistern. Lernziele Im Lehrgang erfährst du zuerst, wie du deine Widerstandskraft – also deine ...

Bildungsträger & Kontakt

sgd - Studiengemeinschaft Darmstadt

Hilpertstr. 31, 64295 Darmstadt

Telefon: 0800 1270270

E-Mail: jetztstarten@sgd.de

Web: <https://www.sgd.de>



[Kurs online ansehen](#)

01 Kursbeschreibung

Möchtest du Krisen und dauerhaftem Stress gelassener begegnen, ist Resilienz eine wertvolle Ressource. Gemeint ist damit die innere Widerstandskraft, die dir hilft, Herausforderungen und belastende Lebenslagen zu meistern.

Lernziele

Im Lehrgang erfährst du zuerst, wie du deine Widerstandskraft – also deine Resilienz – ausbaust und souveräner mit inneren und äußeren Belastungen umgehst. Anschließend gehst du ausführlich auf die unterschiedlichen Formen und Ursachen von Stress ein. Deine eigene Selbsterfahrung steht dabei im Zentrum des Kurses.

Berufliche Perspektiven

Der Lehrgang hilft dir, angespannte Situationen besser aufzufangen, in Phasen hoher Arbeitsdichte ressourcenschonender zu handeln und deine innere Widerstandskraft – deine Resilienz – zu festigen.

Veranstaltungen zum Kurs

2 kostenfreie Online-Veranstaltungen mit je 3 Unterrichtsstunden.

Material- und Leistungsübersicht

Studienmappe

3 Studienhefte

1 Begleitheft zum Lehrgang

1 Erfahrungsnotizbuch

2 Online-Tests

3 Online-Seminare (2 im Preis enthalten)

Umfassende Lernbetreuung

02 Lehrplan & Module

1. Resilienztraining

Begriffsklärung

Resilienzforschung

Arten von Krisen

Bausteine der Resilienz

Resilienz-Test

Grundstufe der Resilienz

Aufbaustufe der Resilienz

Entwicklungsplan für die eigene Resilienz

Schwierige Lebenssituationen gut überstehen

2. Stressmanagement

Arten von Stress
Stressquellen
Häufige Stressoren
Reaktionen auf Stress
Stresstypologien
Stressverstärkende Faktoren
Kognitive Verzerrung
Stress-reduzierende Maßnahmen (vorbeugend, ausgleichend)
Langfristige Stressbewältigungsstrategien
7-Tage-Anti-Stress-Training

03 Enthaltene Zertifikate

Trägerzertifikat: SGD-Abschlusszeugnis

04 Voraussetzungen

Vorkenntnisse

Niveau: Keine Vorerfahrung

Besondere Voraussetzungen musst du nicht mitbringen.

Technische Voraussetzungen

Voraussetzung für den Lehrgang sind ein Internetzugang, ein Multimedia-PC oder Laptop mit Windows sowie ein aktueller Browser.

05 Zielgruppen & Berufsperspektiven

● Fachkräfte

Mögliche Berufsbilder: Resilienztrainer, Resilienzcoach, Resilienzmanager

NÄCHSTER SCHRITT

Kursdetails online ansehen und Anbieter kontaktieren

sgd - Studiengemeinschaft Darmstadt · Hilpertstr. 31, 64295 Darmstadt
0800 1270270 · jetztstarten@sgd.de · <https://www.sgd.de>



[Online ansehen](#)