

(Download free ebook) Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung

# Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung

Von Gert Kaluza

audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #303187 in BcherVerffentlicht am: 2011-03-28Abmessungen: .80 x 7.00b x 9.60l, 1.55 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe276 Seiten | File size: 47.Mb

**Von Gert Kaluza : Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praktisches Buch - ausbaufähigVon mafraDas Buch ist strukturiert und verständig geschrieben.Der Aspekt somatische und psychische Erkrankungen in Folge von Stress kommt leider sehr kurz - nur eine Folie dazu.Bei Stressbewältigung wird nur die progressive Muskelentspannung vorgestellt. Neuere, erfolgreiche Anstze wie Achtsamkeitsmeditation /

MBSR werden nicht mal erwähnt. Die inhaltlich guten Folien / Trainingsmaterialien sind alle in blau/ grau - finde ich persönlich grafisch wenig ansprechend. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein gutes Buch für Kursleiter Von Carsten Seekamp Dieses Buch ist ein gutes Buch für Kursleiter und in Psychotherapie und psychologisch beratenden Berufen. Ich habe 4 Punkte gegeben, weil manche Übungen empfinde ich als zu kompliziert aufgebaut; andere Übungen sind sehr anschaulich und gut durchführbar. 7 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ideal für Therapeuten und Trainer, die in diesem Bereich arbeiten Von T. Steiner Mit diesem Buch haben Sie das praktische Handwerkszeug und den theoretischen Hintergrund um Seminare und Workshops oder in der Einzelarbeit zum Thema Stress(-bewältigung) zu arbeiten. Ich bin Supervisor und Coach benutze dieses Buch und die enthaltenen Übungen regelmäßig und mit gutem Erfolg bei meiner Arbeit. Die Übungen laden zur Selbstreflexion ein und bieten eine gute Grundlage um dann mit dem Klienten weiterzuarbeiten.

#### Produktbeschreibung [Taschenbcher ]

Pressestimmen Aus den Rezensionen zur 2. Auflage: ... dieses Buch ist sehr gut strukturiert, bietet viele Informationen und Übungen ... Es ist psychoedukativ und handlungsorientiert ... Buch ist für Trainerinnen und Therapeutinnen gleichermaßen geeignet und zwar in Prävention, Therapie und im Rehabereich, die theoretischen Grundlagen ... (Dr. Matt Juliana, in: Entspannungsverfahren, 2013, Vol. 30, Issue 30) Kurzbeschreibung Aufbauend auf den theoretischen Grundlagen zur Stressbewältigung und zur Gesundheitsförderung stellt das Kursleitermanual die einzelnen Schritte des Programms Stressbewältigung detailliert dar. Jedes Trainingsmodul ist mit didaktischen Hinweisen, Beispielinstruktionen und praktischen Übungen versehen. Die begleitende CD-ROM enthält alle Trainingsmaterialien u.a. für den Einsatz in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Das Programm ergänzt das Training Gelassen und sicher im Stress und ist von den Krankenkassen als Präventionsleistung anerkannt. Buchrückseite 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 Kursleitermanual Seit 20 Jahren erfolgreich eingesetzt Enthält im Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen Stress und Stressbewältigung - die Inhalte Wichtiges Hintergrundwissen aus der Stressforschung - kompakt, fundiert und verständlich aufbereitet Modularer Trainingsaufbau in 4 Trainings- und 5 Ergänzungsmodulen - für eine flexible Trainingsgestaltung Wege zu einem stressfreien Alltag - die Trainingsbausteine Das Entspannungstraining: Entspannen und loslassen Das Mentaltraining: Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln Das Problemlsetraining: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern Das Genussttraining: Erholen und genießen Ergänzungsmodule zu Stressbewältigung durch Sport und Bewegung, Pflege des sozialen Netzes, Zielklärung, gesundem Umgang mit der Zeit und der 4xA-Strategie für den Akutfall Ein erfolgreiches Training - Tipps und Materialien Detaillierte didaktische Hinweise für eine kompetente Durchführung des Trainings Abwechslungsreiche Gestaltung durch viele praktische Übungen Teilnehmerunterlagen, die informieren und motivieren Alle Trainingsmaterialien im Anhang und auf CD-ROM