

Springer

4.
Auflage4., korr. Aufl. 2018, XII, 296
S. 88 Abb., 87 Abb. in Farbe.
Mit Online-Extras.**Gedrucktes Buch**

Hardcover

Buch mit Online-Files/Update

Hardcover

ISBN 978-3-662-55637-5

£ 37,99 | CHF 50,00 | 42,05 € |
46,26 € (A) | 44,99 € (D)

lieferbar

Rabattgruppe

Standard (0)

Produktkategorie

Fachbuch

Reihe

Psychotherapie: Praxis

Medizin : Psychotherapie

Kaluza, Gert

Stressbewältigung

Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung

- **Klassiker: Kursleiter-Manual zum erfolgreichen Training "Gelassen und sicher im Stress"**
- **Praxistauglich: Anschauliche, didaktisch hervorragend aufbereitete Materialien**
- **Online-Service: Alle Trainingsmaterialien aus dem Buch zum Ausdrucken**

Mit diesem Kursleiter-Manual werden Sie fit für die Durchführung des psychologischen Gesundheitsförderungsprogramms "Gelassen und sicher im Stress". Es wird seit über 20 Jahren erfolgreich eingesetzt und von den gesetzlichen Krankenkassen als geprüfte Präventionsmaßnahme gefördert. In Teil I finden Sie Hintergrundwissen aus der Stressforschung: kompakt, fundiert und verständlich. Teil II enthält Trainingsbausteine in 4 Trainings- und 5 Ergänzungsmodulen: (1) Entspannungstraining: entspannen und loslassen. (2) Mentaltraining: förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln. (3) Problemlösetraining: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern. (4) Genussstraining: erholen und genießen. (5) Ergänzungsmodule zu Stressbewältigung durch Sport und Bewegung, Pflege des sozialen Netzes, Zielklärung, gesunden Umgang mit der Zeit und der 4xA-Strategie für den Akutfall. Aus dem Inhalt: Didaktische Hinweise für eine kompetente Durchführung des Trainings – abwechslungsreiche Gestaltung durch viele Übungen – Teilnehmerunterlagen, die informieren und motivieren – alle Trainingsmaterialien im Buch stehen zum Ausdrucken für Teilnehmer online zur Verfügung. Der Autor: Prof. Dr. Gert Kaluza ist psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Nach über 20jähriger Tätigkeit an Universitäten gründete er 2002 sein eigenes Fortbildungs- und Trainingsinstitut, das GKM-Institut für Gesundheitspsychologie.

Bestellen Sie online unter springer.com/booksellers**Springer Nature Customer Service Center GmbH**

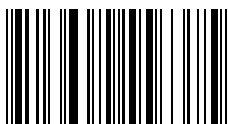
Customer Service

Tiergartenstrasse 15-17

69121 Heidelberg

Germany

T: +49 (0)6221 345-4301

row-booksellers@springernature.com

ISBN 978-3-662-55637-5 / BIC: MMJT / SPRINGER NATURE: SCH5400X

€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7 % für Printprodukte bzw. 19 % MwSt. für elektronische Produkte. € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10 % für Printprodukte bzw. 20 % MwSt. für elektronische Produkte. Die mit * gekennzeichneten Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Part of **SPRINGER NATURE**