



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

eBook

[2] 34,99 € (D) | 34,99 € (A) | CHF 40,00

Erhältlich bei Ihrer Bibliothek oder springer.com/shop

Buch mit Online-Files/Update

44,99 € (D) | 46,26 € (A) | CHF 50,00

Gert Kaluza

Stressbewältigung

Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung

Reihe: Psychotherapie: Praxis

- **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.

Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Nature Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany / Call: + 49 (0) 6221-345-4301 / Fax: +49 (0)6221-345-4229 / Email: customerservice@springer.com / Web: springer.com

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks

