



**Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual
zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside
und Arbeitsmaterial**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

Marcus Eckert, Torsten Tarnowski

Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial Marcus Eckert, Torsten Tarnowski

 [Download Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zu ...pdf](#)

 [Online lesen Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial Marcus Eckert, Torsten Tarnowski

319 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Training »Stark im Stress« fördert die Stressbewältigungskompetenzen der Teilnehmer auf multimodale Weise – über den Körper, die Gedanken und das Verhalten. Die Verbesserung der Stressmanagementkompetenzen reduziert den wahrgenommenen Stress, körperliche Beschwerden sowie Depressivität und Ängstlichkeit. Das Manual umfasst 9 Module in 3 Teilen und ist primär für ein Gruppensetting konzipiert. Die Elemente können jedoch auch im Einzelsetting angewendet werden. Inklusive Online-Materialien zur Durchführung des Trainings: Präsentationsfolien zu jeder Sitzung, das Begleitheft zum Training, die kostenlose Trainings-App sowie MP-3-Dateien für Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

Aus dem Inhalt: Teil I: Ressourcen stärken (1 Trainingsmotivation, 2 Achtsamkeit und Entspannung, 3 Regeneration/hilfreiche Emotionen) • Teil II: Stress und negative Gefühle annehmen (4 Warum annehmen sinnvoll sein kann, 5 Belastbarkeit stärkende Maßnahmen, 6 (Selbst-)Wertschätzung aufbauen und pflegen • Teil III: Stress und Emotionen verändern (7 Stellschraube Körper, 8 Stellschraube Gedanken, 9 Stellschraube Verhalten)

Download and Read Online Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial Marcus Eckert, Torsten Tarnowski #2685UGCH7TJ

Lesen Sie Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Marcus Eckert, Torsten Tarnowski für online ebook Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Marcus Eckert, Torsten Tarnowski Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Marcus Eckert, Torsten Tarnowski Bücher online zu lesen. Online Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Marcus Eckert, Torsten Tarnowski ebook PDF herunterladen Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Marcus Eckert, Torsten Tarnowski Doc Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Marcus Eckert, Torsten Tarnowski Mobipocket Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Marcus Eckert, Torsten Tarnowski EPub