


# Stressbewältigung - Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung

Von Gert Kaluza

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



DOWNLOAD 

 READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #570494 in BcherVerffentlicht am: 2004-03-15Abmessungen: 9.96 x .87b x 6.10l, .0 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe257 Seiten | File size: 40.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 Kundenrezensionen48 von 55 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. genial, praktischVon Laura-sanWissenschaftlich fundierte Informationen, genaue Praxisanleitung und vor allem die Trainingsmaterialien im Anhang machen das Buch zu einem tollen Helfer fr die Praxis. Der zweite Teil (Praxis) ist

super ausgearbeitet, immer wieder werden Beispiele für Übungen genannt, kurze, passende Geschichten erwähnt, alles ganz genau erklärt. Man könnte als Psychologe sofort Seminare zur Stressbewältigung anbieten! Aber mit Sicherheit können auch andere Berufsgruppen oder auch Betroffene von diesem Buch profitieren! 15 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Stressbewältigung Von Gabriele Gail Gute Struktur, viele Hintergrundinformationen und klarer Aufbau. Der Autor hat sich sicherlich bemüht aus allen schon altbewährten Strategien sein eigenes zu konzipieren. Ein kleiner Beigeschmack findet sich in einem Hinweis, dass der Inhalt der beigelegten CD nur für ausgebildete Trainer zur Verfügung steht. Meines Erachtens sollte dann diese CD nicht verkauft werden, sondern nur an ausgebildete Trainer ausgegeben werden. Denn jeder Käufer hat die CD bezahlt und hat ein Recht auf deren Inhalt. 13 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gut strukturiert Von Kobold Das Buch ist wissenschaftlich sehr fundiert, da es sich vieler Autoren bedient, die Stressforschung betrieben haben (was es sehr spannend macht). Das Konzept des Buches ist sehr pragmatisch, somit lassen sich sehr viele Übungen daraus auch wirklich übernehmen.

Kurzbeschreibung Trainieren Sie Ihr Wissen: Das Kursleiter-Manual ergänzt das erfolgreiche Training "Gelassen und sicher im Stress", das im Leistungskatalog der Krankenkassen enthalten ist. Vier Trainingsschritte mit vielen praktischen Übungen Neu: Ergänzungsmodule zu Stressbewältigung durch Bewegung und sozialen Rückhalt, Zielklärung, Zeiteinteilung und Notfall-Strategie Alle Trainingsmaterialien auch auf CD-ROM Buchrückseite Sind 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. Mit den - für Laien didaktisch aufbereiteten - Informationsmaterialien vermitteln Sie die notwendigen Grundlagen. Und durch die detaillierten Anleitungen zu praktischen Übungen gestalten Sie ein lebendiges, abwechslungsreiches Training für Ihre Klienten! Theorie und Praxis der Stressbewältigung vermitteln Psychologische Grundlagen zu den Themen Stress, Belastungsbewältigung, Gesundheit und Wohlbefinden 4 Trainings- und 5 Ergänzungsmodule des Gesundheitsförderungsprogramms Vier Schritte weg vom Stress Das Entspannungstraining: Entspannen und loslassen Das Kognitionstraining: Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern Das Problemlöse-Training: Stress-Situationen wahrnehmen, annehmen und verändern Das Genusstaining: Erholen und genießen So halten Sie den Kurs Detaillierte didaktische Hinweise zur Durchführung des Trainings Abwechslungsreiche Gestaltung durch viele praktische Übungen Ergänzungsmodule zu Stressbewältigung durch Bewegung, Sozialem Rückhalt, Zielklärung, Zeiteinteilung und Notfall-Strategie Alle Trainingsmaterialien im Anhang und auf CD-ROM Das neue Trainingsmanual zu "Gelassen und sicher im Stress" Seit 20 Jahren erfolgreich eingesetzt Enthalten im Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen über den Autor und weitere Mitwirkende 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 verschiedenen Universitäten gründete er 2002 sein eigenes Fortbildungs- und Trainingsinstitut, das GKM-Institut für Gesundheitspsychologie. Das Magazin Focus empfahl ihn bereits im Jahr 1994 als einen der besten Stressmanagement-Trainer Deutschlands. Im Jahr 1998 erhielt er den 1. Preis des Continental Förderpreises für Naturheilkunde.