



www.stressfrei-stressfrei.de

Online Stressreduktionskurs

KURS 1

- ★ 8 Wochen, 40 Lektionen
9 Minuten pro Tag
- ★ Stress auf allen Ebenen erkennen und regulieren
- ★ kognitiv, instrumentell & palliativ/ regenerativ

= nachhaltiges Coaching selbst der eigene „Stress-experte“ werden

INHALT 2

- ★ Entspannungstechniken
- ★ Selbsteinschätzung (Onlinetests)
- ★ Arbeitsorganisation
- ★ Selbstwert & Wertschätzung
- ★ Ernährung, Prokrastinieren etc.

= Selbstwirksamkeit + Motivation

VERFAHREN 3

- ★ Neurowissenschaftliche und neuropädagogische Basis, z. B.
- ★ Gamifikation-Elemente
- ★ Aktionskarten-Sets
- ★ Belohnungen und Überraschungen (Infografiken als Downloads)
- ★ abwechslungsreiche, kurze Einheiten

= schnelles & Nachhaltiges Lernen mit Spaß und viel Praxis

INDIVIDUELL 4

- ★ **Adaptierbar:** Design/ Farben/ Stil
Corporate Design/ Logo
- ★ **erweiterbar** um zusätzliche Module und Schnittstellen (z. B. Burnout)
- ★ **kompatibel** mit allen Maßnahmen in den Bereichen Stressreduktion, Potenzialentwicklung und BGM

PLUS 5

- ★ Als Präventionskurs zertifiziert nach §20
- ★ Kostenübernahme von bis zu 100 % durch Krankenkassen
- ★ BGM ohne Hürden, mit Schnellstart ab 0,- Euro (auch für KMUs)
- ★ Mit Zusatzmodulen für Evaluierung
- ★ Abgewandelt lassen sich zukünftige Kurse leichter zertifizieren
- ★ Auch als **Kompaktkurs** (2 Tage) eingereicht