



# Angst- und Stressbewältigung

Noch nie waren Angst und Stress so verbreitet wie heute. Ständiger Termindruck fordert seinen Tribut genauso wie z. B. Veränderungen am Arbeitsplatz, Mobbing, unsichere Zukunftsaussichten, Freizeitstress, Reizüberflutung oder auch die Doppelbelastung von Haushalt und Familie. Auf Dauer sind viele Menschen solchen Belastungen nicht gewachsen. Der gesunde Mechanismus Angst und Stress gerät aus den Fugen. Die Folgen sind belastende psychische und körperliche Symptome von ständiger Nervosität bis zum Magengeschwür, von Schweißausbrüchen bis zur Platzangst. Dies alles beeinträchtigt das Leben. Wie Sie richtig mit Angst und Stress umgehen, erfahren Sie in diesem Kurs.

## Kursinformationen im Details

<b>Kurs-Nummer</b>	cm2822644
<b>Datum</b>	fortlaufend
<b>Kursanbieter</b>	Studiengemeinschaft Darmstadt SGD
<b>Kurskosten (ohne MwSt.)</b>	0,00 EUR
<b>MwSt.</b>	0%
<b>Versandkosten</b>	0,00 EUR
<b>Kursform</b>	Blended Learning-Kurs
<b>Erläuterungen zum Preis</b>	<b>Achtung: Kostenpflichtiges Kursangebot!</b> Aktuelle Preisauskünfte sind über die <a href="#">Website</a> des Anbieters erhältlich.
<b>Abschluss/Nachweis</b>	SGD-Abschlusszeugnis
<b>Dauer</b>	6 Monate
<b>Veranstaltungsort</b>	Fernlehrgang ohne Präsenzseminar
<b>Kurs mit Online-Betreuung</b>	ja
<b>Demokurs</b>	>> zum Demokurs
<b>Vorkenntnisse</b>	Sie benötigen keine besonderen schulischen oder beruflichen Vorkenntnisse.
<b>Zielgruppen</b>	Alle