

INA-Pflege-Toolbox 2

Modul 6: Stress und Belastungen im Beruf Arbeitsblätter

1. Baustein: Der Begriff Stress Inhaltliche Schwerpunkte: Stress Stressoren 2. Baustein: Stressgeschehen Inhaltliche Schwerpunkte: Allgemeines Reaktions-Muster auf Stress nach Selye Transaktionales Stressmodel nach Lazarus Mobbing Mobbing-Telefon 3. Baustein: Auswirkungen von Stress Inhaltliche Schwerpunkte: Burnout nach Burisch Modell zum Ausstieg aus einer Erschöpfung 4. Baustein: Umgang mit Stress Inhaltliche Schwerpunkte: ALPEN-Methode Eisenhower-Modell Bewegungs- und Entspannungstechniken Meditation



9,90 €

9,25 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783763962495

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7639-6249-5

Verlag: wbv Media

Erscheinungstermin: 23.10.2020

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2020

Produktform: Kartoniert

Seiten: 112

Format (B x H): 170 x 240 mm

