EINFACH-WENIGER-STRESS

ANMELDUNG AB SOFORT PER E-MAIL

Januar 2023

LOS GEHTS:
LINK ERHALTEN UND DIREKT MIT DEM ONLINE-KURS ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG STARTEN

MODUL 1: STRESS VERSTEHEN
MODUL 2: STRESSOREN ERKENNEN

Januar Februar 2023

MODUL 3: RESSOURCEN WECKEN
MODUL 4: UMSETZUNG PLANEN
MODUL 5: GELASSEN HANDELN

(PRO MODUL CA. 90 MINUTEN PRO WOCHE BEARBEITUNGSZEIT)

Ende Februar 2023

GLÜCKWUNSCH!
DER ONLINE-KURS IST BEENDET.
JETZT WEISST DU, WIE DU GELASSENER HANDELN UND MIT STRESS UMGEHEN KANNST.

DER ONLINE-KURS WIRD KOSTENLOS ZUR VERFÜGUNG GESTELLT UND MITTELS FRAGEBÖGEN EVALUIERT. DIE TEILNAHME IST JEDERZEIT FREIWILLIG UND ANONYM.

NOCH FRAGEN.....?

BITTE WENDE DICH AN: KERSTIN MEYER
KERSTIN.MEYER@STUDIUM.FERNUNI-HAGEN.DE

Studie im Rahmen der Masterarbeit-M.Sc. Psychologie-Kerstin Meyer