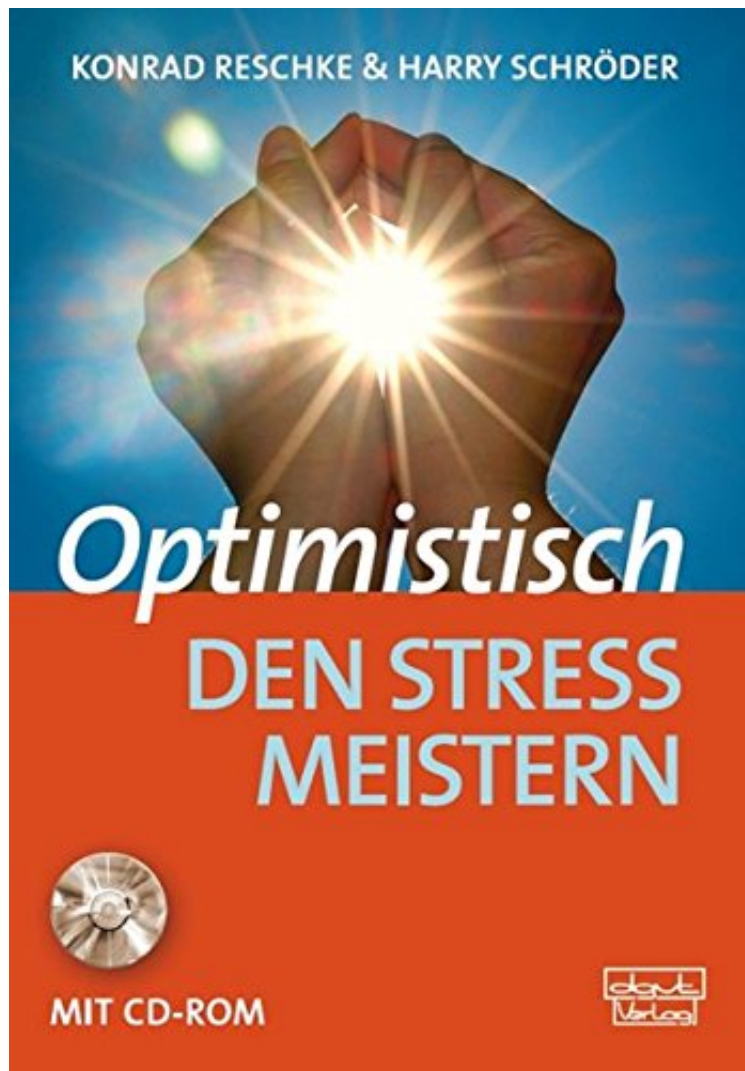


[Download pdf] Optimistisch den Stress meistern: Ein Programm fr Gesundheitsfrderung, Therapie und Rehabilitation (Materialien)

Optimistisch den Stress meistern: Ein Programm fr Gesundheitsfrderung, Therapie und Rehabilitation (Materialien)

Von Konrad Reschke, Harry Schrder
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #277571 in BcherVerffentlicht am: 2010-07-01 Abmessungen: 11.77 x .87b x 8.27l, Einband: Taschenbuch 264 Seiten | File size: 77.Mb

Von Konrad Reschke, Harry Schrder : Optimistisch den Stress meistern: Ein Programm fr Gesundheitsfrderung, Therapie und Rehabilitation (Materialien) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Optimistisch den Stress meistern: Ein Programm fr Gesundheitsfrderung, Therapie und Rehabilitation (Materialien):

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praxisnah Von B.S. Praxisnah-kann sehr gut umgesetzt werden, da das Buch gut aufgebaut ist. Kursteile knnen auch

gekürzt werden- wenn nicht genug Zeit vorhanden ist.

Kurzbeschreibung Dieses Manual zur Stressbewältigung beinhaltet drei separate Angebote: ein Gruppentrainingsprogramm als Langzeitkurs (zehn Sitzungen), einen Stress-Check-up (für Kleingruppen, drei Sitzungen) und eine persönliche Stressberatung (eine Sitzung). Alle drei, in langjähriger grundlagenwissenschaftlicher Forschung entwickelten Interventionsmethoden werden im ersten Teil des Buches theoretisch begründet; darüber hinaus kommen die neueren Ansätze der Stressbewältigung (Identitätsarbeit, Ressourcenaktivierung, Zukunftsorientierung und Emotionsregulation) zur Darstellung. Der zweite Teil beschreibt detailliert die praktische Durchführung des Programms. Die dafür benötigten Materialien finden sich im Anhang und auf der beigefügten CD-ROM. Das manualisierte, adaptiv-individualisierbare Stressbewältigungsprogramm hat sich seit Jahren im Praxiseinsatz sehr gut bewährt. Die dabei verwendete Entspannungstechnik ist achtsamkeitsbasiert. Die Materialien und Arbeitsblätter sind auch in anderen Therapiekontexten nutzbar.

ber den Autor und weitere Mitwirkende Prof. em. Dr. phil. habil. Harry Schröder: Approbation als Psychologischer Psychotherapeut. Seit 1980 Professur für Klinische und Gesundheitspsychologie an der Universität Leipzig. Lehre und Supervision am Institut für Psychologische Therapie e. V. Leipzig. Forschungsgebiete: Klinische Persönlichkeitspsychologie, Stress- und Emotionsregulation, Suchprävention, Folgen makrosozialer Transition, betriebliche Gesundheitsanalyse, psychosoziale Interventionsprogramme (Stress, Podiumsangst, Umgang mit Tod und Sterben, Übergang in den Ruhestand). Prof. Dr. rer. nat. habil. Konrad Reschke: Approbation als Psychologischer Psychotherapeut. Seit 2005 apl. Professur an der Universität Leipzig. Lehre in Klinischer Psychologie und Psychotherapie, Supervision am Institut für Psychologische Therapie e. V. Leipzig. Forschungsgebiete: PTBS und Anpassungsstrung, Stress- und Emotionsregulation, ADHS im Erwachsenenalter, Gesundheitsförderung, psychosoziale Interventionsprogramme (Stress, Anpassungsstrungen, Selbstsicherheit, Mobil 65+ Mobilität im Alter).