



Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material

Hans Bernhard, Josef Wermuth

 **Download**

 **Online Lesen**

**Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und
Psychotherapie. Mit Online-Material** Hans Bernhard, Josef Wermuth

 [Download Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Bera ...pdf](#)

 [Read Online Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Be ...pdf](#)

Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material

Hans Bernhard, Josef Wermuth

Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material Hans Bernhard, Josef Wermuth

Downloaden und kostenlos lesen Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material Hans Bernhard, Josef Wermuth

205 Seiten

Pressestimmen

»Umfangreiche Arbeitsmaterialien und Fragebögen, die dem Buch im dritten Teil beigegeben sind, verweisen auf die hohe Praxisorientierung.« Deutsches Ärzteblatt

»Das Buch folgt einer klaren Gliederung, die es möglich macht, es wie ein Handbuch immer wieder zur Hand zu nehmen, um sich Anregungen zu holen; es beinhaltet im Materialen- und Fragebogenteil eine Fülle an Fragebögen und Test, die dazu genutzt werden können, sich im Gespräch mit eigenen Klienten – denen man diese Materialien je nach Bedarf und Intervention bzw. Interventionsfortschritt zur Verfügung stellt – sehr konkret mit Aspekten von Stress auseinanderzusetzen.« Socialnet

»Ausgewählte Vorgehensweisen und Instrumente der Stressanalyse, der Zielsetzung und Umsetzung von Strategien und Maßnahmen werden Schritt für Schritt beschrieben. Darüber hinaus sind Materialien in Form von Arbeitsblättern sowie entsprechende Fragebögen beigelegt.« Sucht Aktuell

»Während sich die praktische Relevanz der referierten theoretischen Konzepte und Modelle nicht immer auf den ersten Blick erschließt, sind die vielfältigen, schulenübergreifenden Strategien zum Stressmanagement eine echte Hilfe.« Gehirn & Geist Kurzbeschreibung

Hohe Flexibilität und ständiges Engagement für gute Leistungen: Das wird in unserer Gesellschaft mehr denn je gefordert, und zwar nicht nur in der Arbeitswelt, sondern zunehmend auch im privaten Bereich. Als Folge davon weisen immer mehr Menschen typische Stresssymptome auf. Dieses Manuals zeigt Psychologen und Beratern praxisnah, wie ihre Klienten eigene Ressourcen gegen den Stress mobilisieren und langfristig einsetzen können, um seelisch und körperlich gesund zu bleiben.

Bernhard und Wermuth empfehlen umfassende Anti-Stress-Strategien: allgemeine sowie persönliche, arbeitsbezogene und gruppenbezogene Strategien. Die praxisnahen Checklisten und Arbeitsblätter basieren auf der langjährigen Erfahrung der Autoren.

Aus dem Inhalt

I Störungsbild: 1 Erscheinungsbild. 2 Stressmodelle. 3 Definition und Diagnostik. 4 Epidemiologie und Komorbidität. 5 Präventions- und Abbaustrategien. II Praxis der Stressprävention und des Stressabbaus: 6 Therapeutischer Ablauf: Basis-Schritte. 7 Strategien und Maßnahmen. 8 Ausblick. III Materialien (Checklisten und Arbeitsblätter) Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. phil. Hans Bernhard Psychologe und Coach bei der BGA Beratungsgruppe.

Dr. Josef Wermuth Psychologe und Psychotherapeut sowie Gründungsmitglied des Schweizerischen Psychotherapeutenverbandes. Zeitweise als Psychotherapeut in eigener Praxis und als selbständiger Organisationspsychologe tätig. Seit 1996 liegt der Schwerpunkt seiner Arbeit auf organisationspsychologischen Tätigkeiten. 2003 Gründung der JW-Consulting GmbH.

Download and Read Online Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material Hans Bernhard, Josef Wermuth #IM2B51H4GER

Lesen Sie Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material von Hans Bernhard, Josef Wermuth für online ebook Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material von Hans Bernhard, Josef Wermuth Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material von Hans Bernhard, Josef Wermuth Bücher online zu lesen. Online Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material von Hans Bernhard, Josef Wermuth ebook PDF herunterladen Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material von Hans Bernhard, Josef Wermuth Doc Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material von Hans Bernhard, Josef Wermuth Mobipocket Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Mit Online-Material von Hans Bernhard, Josef Wermuth EPub