



**Multimodale Stresskompetenz (MMSK):  
Handbuch mit CD-ROM · Konzept,  
Didaktik/Methodik, Übungsmaterial**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM · Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial

*Renate Mathesius, Wolf-Ulrich Scholz*

**Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM · Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial** Renate Mathesius, Wolf-Ulrich Scholz



[Download Multimodale Stresskompetenz \(MMSK\): Handbuch mit C ...pdf](#)



[Online lesen Multimodale Stresskompetenz \(MMSK\): Handbuch mit ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM · Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial Renate Mathesius, Wolf-Ulrich Scholz**

---

400 Seiten

**Kurzbeschreibung**

Das Handbuch beschreibt die konzeptionellen Grundlagen, Inhalte und didaktisch-methodischen Lösungsansätze des multimodalen Stresskompetenz-Trainings (MMSK). Das Baukastenprinzip des Trainingskonzeptes ermöglicht einen variablen person-, gruppen- und settingbezogenen Einsatz und gibt Anwendern/Anwenderinnen Raum für die Nutzung eigener Erfahrungen und Vorstellungen im Stressbewältigungstraining. Konzeptkonformität und Struktur des Trainings sichern übergeordnete Leitprinzipien, die auf unterschiedliche Ziel- und Aufgabenstellungen anwendbar sind und die Grundlage für die Planung und Gestaltung des Stresskompetenz-Trainings in Gruppen sowie bei Einzelpersonen bilden. Die Leitprinzipien beziehen sich (1) auf die vier inhaltlichen, miteinander wechselseitig verbundenen Schwerpunkte Ressourcen, Bewertungsprozesse, Handlungs- und Verhaltensstrategien, Spannungsregulation, (2) auf die gleichrangige Beachtung des biologischen, psychischen und sozialen/soziokulturellen Aspektes im Stressgeschehen sowie (3) auf die Vermittlung von Instrumenten zu einem stresskompetenten Verhalten durch Wissensvermittlung, Selbstreflexion, Methoden und Strategien, Fähigkeiten und Techniken.

Stresskompetenz-Training ist sowohl auf die Unterstützung entwicklungsfördernder, gelingender Anpassungsvorgänge als auch auf das Vermeiden, Einschränken und Bewältigen gesundheitsschädigender bzw. -beeinträchtigender Stresswirkungen gerichtet. Das MMSK-Konzept dient vor allem vorausschauend- und präventivorientierten Aufgabenstellungen, lässt sich aber auch in psychotherapeutische Interventionsprozesse integrieren.

Das Handbuch richtet sich an Psychologen/Psychologinnen, Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen, Ärzte/Ärztinnen, psychologisch ausgebildete Personen in Beratung und Coaching sowie Absolventen gesundheits-, betriebs- und sportwissenschaftlicher sowie sozialpädagogischer Studiengänge, die auf den verschiedensten Gebieten der Gesundheitsförderung, Gesunderhaltung und Rehabilitation tätig sind. Stresskompetenz-Training erlangt im betrieblichen bzw. beruflichen Kontext, bei der Behandlung psychosomatischer Störungen (z.B. Rückenleiden) und im Gesundheitssport zunehmend an Bedeutung. Leser und Leserinnen finden in diesem Handbuch theoretische Grundlagen zum Stressbegriff, Information über neue Ansätze und Zugänge zur Stressproblematik und weiterführende Literatur sowie ein theoriegeleitetes Interventionskonzept mit einer Vielzahl praktisch-methodischer Anregungen und Übungsmaterialien (auch auf CD). Beispielprogramme zur Gestaltung eines Stresskompetenz-Trainings und Fragebogen zur Veränderungs- und Zustandsmessung ergänzen dies.

Download and Read Online Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM · Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial Renate Mathesius, Wolf-Ulrich Scholz #4XZB6L5J912

Lesen Sie Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM · Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial von Renate Mathesius, Wolf-Ulrich Scholz für online ebook Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM · Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial von Renate Mathesius, Wolf-Ulrich Scholz Kostenlose PDF downloaden, 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 Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM · Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial von Renate Mathesius, Wolf-Ulrich Scholz Bücher online zu lesen. Online Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM · Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial von Renate Mathesius, Wolf-Ulrich Scholz ebook PDF herunterladen Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM · Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial von Renate Mathesius, Wolf-Ulrich Scholz Doc Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM · Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial von Renate Mathesius, Wolf-Ulrich Scholz Mobipocket Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM · Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial von Renate Mathesius, Wolf-Ulrich Scholz EPub