



## **Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen)**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen)

*Diana Drexler*

**Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen)** Diana Drexler

 [Download Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: M ...pdf](#)

 [Online lesen Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen) Diana Drexler**

---

288 Seiten

Werbetext

Krank durch Streß? Ein ganzheitlicher Ansatz Kurzbeschreibung

Das Manual zum bereits gut eingeführten Anti-Streßprogramm hat den »ganzen« Menschen im Blick. Streßbewältigung geschieht auf der Verhaltens-, Gefühls- und Gedankenebene wie auch im zwischenmenschlichen Bereich.

Wenn täglicher Streß im Arbeitsleben oder in der Familie zur Dauerbelastung wird, ist es höchste Zeit, den eigenen Lebensstil genau unter die Lupe und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das hier vorgestellte, von Diana Drexler entwickelte Integrierte Streß- Bewältigungsprogramm gibt Psychotherapeuten und psychologischen Beratern ein schulenübergreifendes, praktisch erprobtes Manual an die Hand, das vom Kursleiter je nach Gruppenzusammensetzung flexibel zusammengestellt werden kann. Es vermittelt sowohl bewährte verhaltenstherapeutische Herangehensweisen als auch körper- und erlebnisorientierte thematische Bausteine. Für alle Ebenen, auf denen Streß erfahren und bewältigt werden kann, stehen neben theoretischen Grundlagen, didaktischen Hinweisen und Wissensbausteinen zahlreiche bewährte Übungen und Interventionsangebote zur Verfügung. Die dem Buch beigegebene CD-ROM bietet noch weitere Arbeitshilfen an.

Dieses ganzheitliche Anti-Streßprogramm kommt im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung, in Streßmanagementseminaren und in der psychologischen Aus- und Weiterbildung zum Einsatz. Das Buch zum Programm wird in Fachkreisen seit längerem erwartet. Klappentext

Das Manual zum bereits gut eingeführten Anti-Streßprogramm hat den »ganzen« Menschen im Blick. Streßbewältigung geschieht auf der Verhaltens-, Gefühls- und Gedankenebene wie auch im zwischenmenschlichen Bereich. Wenn täglicher Streß im Arbeitsleben oder in der Familie zur Dauerbelastung wird, ist es höchste Zeit, den eigenen Lebensstil genau unter die Lupe und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das hier vorgestellte, von Diana Drexler entwickelte Integrierte Streß- Bewältigungsprogramm gibt Psychotherapeuten und psychologischen Beratern ein schulenübergreifendes, praktisch erprobtes Manual an die Hand, das vom Kursleiter je nach Gruppenzusammensetzung flexibel zusammengestellt werden kann. Es vermittelt sowohl bewährte verhaltenstherapeutische Herangehensweisen als auch körper- und erlebnisorientierte thematische Bausteine. Für alle Ebenen, auf denen Streß erfahren und bewältigt werden kann, stehen neben theoretischen Grundlagen, didaktischen Hinweisen und Wissensbausteinen zahlreiche bewährte Übungen und Interventionsangebote zur Verfügung. Die dem Buch beigegebene CD-ROM bietet noch weitere Arbeitshilfen an. Dieses ganzheitliche Anti-Streßprogramm kommt im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung, in Streßmanagementseminaren und in der psychologischen Aus- und Weiterbildung zum Einsatz. Das Buch zum Programm wird in Fachkreisen seit längerem erwartet.

Download and Read Online Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen) Diana Drexler #QX62L71FHNO

Lesen Sie Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen) von Diana Drexler für online ebookDas integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen) von Diana Drexler 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 Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen) von Diana Drexler Bücher online zu lesen.Online Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen) von Diana Drexler ebook PDF herunterladenDas integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen) von Diana Drexler DocDas integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen) von Diana Drexler MobipocketDas integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung (Leben lernen) von Diana Drexler EPub