

Lernkarte ZU

Autor*in: Mathias Moldenhauer

Kurskürzel L4D: 1214

Datum: 12/12/24

Thema: Umgang mit Stress, Belastung und Trauma, Stärkung der eigenen Resilienz

Region oder Land des Themas:

Kambodscha



SDGs des Themas:

Gute Gesundheitsversorgung



- Bitte auswählen -

Methoden für das selbstgesteuerte Lernen

Linklisten



Die Lernziele:

Fachkompetenz in den Bereichen Umgang mit Stress, Belastung und Trauma, Stärkung der eigenen Resilienz.



Ressourcen zum Thema:

American Psychological Association: Coping with stress at work

<https://www.apa.org/topics/healthy-workplaces/work-stress>

Stress Management. Techniques & Strategies to Deal with Stress

<https://www.helpguide.org/mental-health/stress/stress-management>

Mental Health Foundation: How to manage and reduce stress

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2023-03/How%20to%20manage%20and%20reduce%20stress.pdf>

Ways to Manage Stress

<https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management>

Resilienz ABC und Resilienz Definition

<https://www.resilienz-akademie.com/resilienz/abc/>

Die vier Arten individueller Resilienz

<https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-staerken/vier-arten-individueller-resilienz/>

Resilienz lernen: Besser mit Krisen fertig werden

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/resilienz-persoенliche-schutzfaktoren-gegen-stress-2006874?tkcm=ab>

Resilienz: 7 Übungen, die das psychische Immunsystem stärken

<https://www.7mind.de/magazin/resilienz-uebungen-innere-staerke-tipps>

Resilienz-Übungen: So stärken Sie Ihre Widerstandsfähigkeit

<https://tausendsassacoach.de/resilienz-uebungen-so-staerken-sie-ihre-widerstandsfahigkeit/>