

Baustein: Der natürliche Stressmechanismus

Hinweise zum 30-Minuten-Trainingskonzept

Rolle eines 30-Minuten-Trainers

Dramaturgie

Trainerleitfaden

Teilnehmerunterlage

Art u. Nr. des Materials	Bezeichnung	Verwendungszweck
Folie 1	Stressmechanismus	Präsentation durch Trainer
Folie 2	Überlebensprogramm	Präsentation durch Trainer
Folie 3	Das allgemeine Anpassungssyndrom	Präsentation durch Trainer
Folie 4	Auswirkungen stressbedingter Hormonausschüttungen	Präsentation durch Trainer
Folie 5	Vegetatives Gleichgewicht	Präsentation durch Trainer
Folie 6	Sympathikotone Fehlsteuerung	Präsentation durch Trainer
Folie 7	Vagotone Fehlsteuerung	Präsentation durch Trainer
Übungsanleitung mit Arbeitsblatt und Auswertungsblatt	Persönliche Stressbelastung	- Übungshinweise für Trainer - Übungsmaterial f. Teilnehmer
Lerntransfer	Anwendung am Arbeitsplatz	Transferbogen für die Praxis
<p>Impressum</p> <p>Lizenzbedingung</p>		

Weitere 30-Minuten-Bausteine

Ergänzen Sie Ihre Seminarmaterialien durch weitere [30-Minuten-Bausteine](#)

Informieren Sie sich auch über unsere [Seminarpakete](#) mit umfangreichen Trainer- und Teilnehmermaterialien für 2-Tages-Seminare:

