

1. Record Nr.	UNINA9910483151003321
Autore	Scherenberg Viviane
Titolo	Stressmanagement im Fernstudium : Ein Praxisratgeber für nebenberuflich Aktive // von Viviane Scherenberg, Petra Buchwald
Pubbl/distr/stampa	Wiesbaden : , : Springer Fachmedien Wiesbaden : , : Imprint : Springer Gabler, , 2016
ISBN	3-658-09607-1
Edizione	[1st ed. 2016.]
Descrizione fisica	1 online resource (179 p.)
Disciplina	650
Soggetti	Career development Personnel management Psychology Careers in Business and Management Human Resource Management Behavioral Sciences and Psychology
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index.
Nota di contenuto	1. Einleitung -- 2. Was heißt Stress im Fernstudium? -- 3. Wie können Sie Stress im Fernstudium bewältigen? -- 4. Wie können Sie Stress im Fernstudium vorbeugen und langfristig reduzieren? -- 5. Nachwort.
Sommario/riassunto	Menschen, die sich nebenberuflich weiterqualifizieren und Beruf, Familie und Fernstudium oder Fernlehrgang miteinander vereinen müssen, sind besonderen Stress-Situationen ausgesetzt. Dieser Praxisratgeber möchte sowohl Fernstudierende als auch Angehörige und Lehrende über die spezifischen Mehrfachbelastungen und den damit verbundenen Stress informieren. Er bietet konkrete Übungen zur Selbst-Analyse und Reflexion sowie zahlreiche praxisorientierte Umsetzungshilfen zur akuten und langfristigen Stressbewältigung im Fernstudium an. Kurz: wertvolle Hinweise für alle, die ein entspanntes Fernstudium absolvieren möchten. Der Inhalt Was heißt Stress im Fernstudium? Wie können Sie Stress im Fernstudium bewältigen? Wie können Sie Stress im Fernstudium vorbeugen und langfristig reduzieren? Die Autorinnen Prof. Dr. Viviane Scherenberg MPH ist Dekanin Prävention und Gesundheitsförderung an der APOLLON

Hochschule für Gesundheitswirtschaft in Bremen. Sie ist Autorin zahlreicher Publikationen und engagiert sich ehrenamtlich in diversen Verbänden. Prof. Dr. Petra Buchwald arbeitet an der Bergischen Universität Wuppertal am Institut für Bildungsforschung in der School of Education. Sie ist Autorin bzw. Herausgeberin von vielen Büchern und Artikeln und war Präsidentin der internationalen Stress and Anxiety Research Society (STAR).
