

Modul 8 â SelbstfÃ¼rsorge & Professionalisierung

Description

Modul 8 â SelbstfÃ¼rsorge & Professionalisierung

Ziele

- Stressmanagement anwenden
- Abgrenzung Ã¼ben
- Selbstschutz stÃ¶rken

Ãbungen

- PersÃ¶nlicher Stress-Check
- Selbstschutzplan erstellen

Transfer

Nachhaltige SelbstfÃ¼rsorge im Berufsalltag sichern.

[Zur Ãbersicht](#)

[â Vorheriges Modul](#)

Date Created

20. November 2025

Author

anjajolk