

FAQ – Häufig gestellte Fragen zum digitalen Stressmanagement-Programm

1. Wie melde ich mich an?

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit Ihren Zugangsdaten. Mit diesen können Sie sich jederzeit auf der Kursplattform einloggen.

2. Wie lange habe ich Zugriff auf den Kurs?

Sie haben mindestens 12 Monate ab Freischaltung freien Zugang zu allen Kursinhalten.

3. Welche technischen Voraussetzungen benötige ich?

Sie benötigen einen PC, ein Tablet oder Smartphone mit Internetzugang. Empfehlenswert ist die Nutzung eines aktuellen Browsers (Chrome, Firefox, Safari).

4. Was kann ich tun, wenn ich mein Passwort vergessen habe?

Über die Login-Seite können Sie jederzeit ein neues Passwort anfordern.

5. An wen kann ich mich bei technischen Problemen wenden?

Für technische Fragen steht Ihnen unser Support-Team per E-Mail, Kontaktformular oder Chatfunktion zur Verfügung.

6. Wer beantwortet fachliche Fragen zum Kurs?

Bei fachlichen Fragen können Sie sich per E-Mail oder Telefon an die Kursleitung wenden. Die Antwort erfolgt in der Regel innerhalb von 48 Stunden.

7. Wie ist der Kurs aufgebaut?

Der Kurs besteht aus 8 aufeinander aufbauenden Modulen à 45–60 Minuten, die flexibel bearbeitet werden können. Ergänzend stehen ein digitales Stress-Tagebuch sowie Audio-/Videoübungen zur Verfügung.

8. Gesundheitlicher Nutzen für Kursteilnehmende:

Der Kurs vermittelt wissenschaftlich fundierte Strategien zur Reduktion von Stress, zur Stärkung der emotionalen und körperlichen Selbstregulation sowie zur Entwicklung gesünderer Denk- und Verhaltensmuster. Durch evidenzbasierte Übungen (Atemtechniken, Achtsamkeit, Emotionsregulation, Problemlösen, Kommunikation) werden das Stresserleben, innere Anspannung und stressbedingte Beschwerden spürbar reduziert. Teilnehmende verbessern ihre Schlafqualität, Konzentrationsfähigkeit und psychische Belastbarkeit. Sie entwickeln nachhaltige Routinen, erhöhen ihre Resilienz und stärken ihre Selbstwirksamkeit im Umgang mit Herausforderungen – sowohl im Berufs- als auch im Privatleben.