

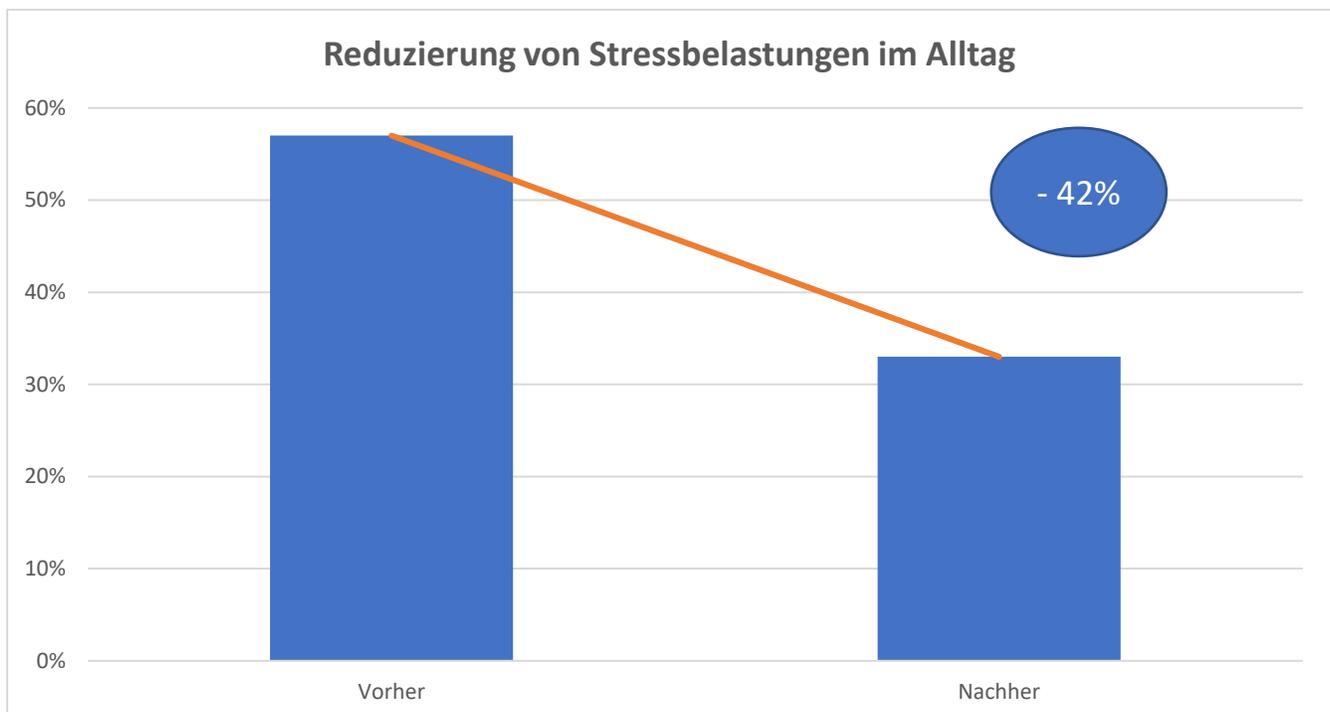
## Umfrageevaluation des Kurses Stressbewältigung und Entspannung Online

### Die prägnantesten Veränderungen auf einen Blick:

- Signifikante Reduzierung von Stress im Alltag
- Annahme von stressmindernden Verhaltensweisen
- Verminderung von körperlichen Stresssymptomen (z.B. Herzklopfen, Schnellatmung)
- Steigerung der Stressbewältigungskompetenzen (bei 95% der Teilnehmer)
- Die Mehrheit der Teilnehmer (91%) konnte die Ursachen von ihrem Stress identifizieren
- 95% Weiterempfehlungsrate

**Info.** Die Wirksamkeit des Kurses Stressbewältigung und Entspannung Online wurde zudem von der Zentrale Prüfstelle Prävention überprüft und bestätigt. Anschließend wurde der Kurs am 10.01.2018 für 2 weitere Jahre zertifiziert.

### 1. Vorher-Nachher Befragung



## 2. Evaluationsbefragung

