GET.ON - Gesundheitstraining.Online

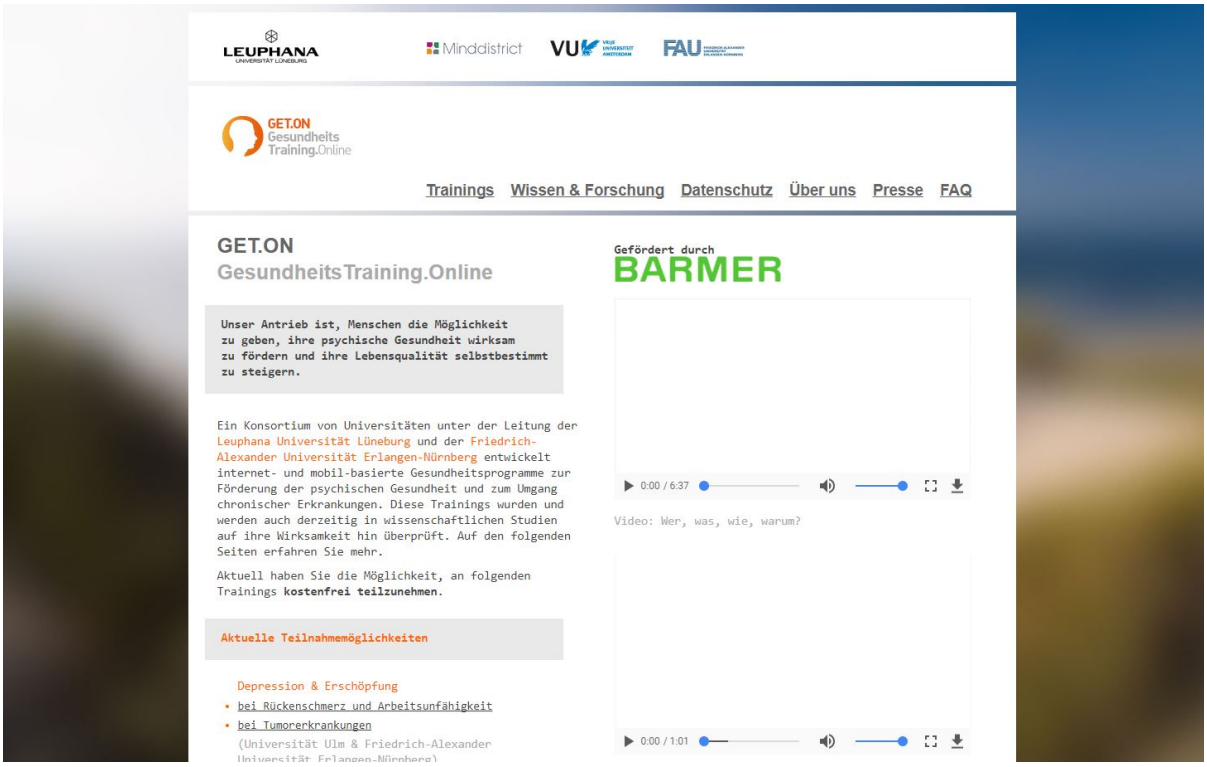
GET.ON é um consórcio de universidades que fornece vários programas on-line e / ou *apps* em áreas como ocupação e saúde, bem como depressão e burnout. Todos os programas são (atualmente) avaliados em relação à efetividade; pelo que possa acontecer que algumas pessoas que desejam participar de um programa precisem de aguardar algum tempo (grupo de controlo de espera). Se um programa já tiver participantes suficientes, as pessoas interessadas podem inscrever-se em estudos futuros na área em que estão interessados. Há também a possibilidade de fazer um auto-teste para descobrir qual o programa mais adequado para si. Além disso, há informações abrangentes sobre temáticas como *stress,* depressão, álcool e investigação.

Tópicos adicionais: Recuperação, Álcool, Estudo, Dormir, Pânico

Grupos-alvo	Tópicos	Tipo de Melhores Práticas	Países
• Adultos	• Depressão • Ansiedade • Perturbações Aditivas • Stress • Educação • Perturbações do sono • Doença crónica / dor	• Aconselhamento • Coaching	• Alemanha

Descrição

GET.ON is a consortium of universities under the leadership of the Leuphana University Lüneburg and Friedrich-Alexander University Erlangen-Nürnberg which developed more than 14 internet- and/or app-based online programs for the facilitation of psychological health and handling chronic diseases. These online programs were evaluated in more than 30 scientific studies with regard to their effectiveness and cost-effectiveness. Current opportunities of participation are in the fields of depression and exhaustion, more precisely for back pain and inability to work, for coronary heart diseases as well as for anxieties and strengthening psychological well-being. Other accessible trainings are a recovery-couch which is an app for sustainable recovery after occupational strain, Paivina Care which is an online-training for women with pain and problems in sexual intercourse, Take Care of You for reducing alcohol consumption and StudiCare for students. Despite of that there are more training programs, however a participation isn't possible anymore because of enough participants. Interested people have the opportunity to register for future trainings in the fields of stress management, regeneration for better sleep, depression and exhaustion because of diabetes; panic and agoraphobia, self-critique, procrastination, chronic pain and gratitude. Furthermore there's the possibility to take a self-test in order to find out which training is appropriate. The website additionally provides comprehensive information about stress, regeneration, depression, alcohol, panic and procrastination as well as about internet-based health programs, research and effectiveness.



Idioma original

German

Países

Germany

Ligação

Link: http://geton-training.de/index.php

(access date: 06/28/2017)

CC - Atribuição-sem comercial-compartilha
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *GET.ON - Gesundheitstraining.Online.* Recuperado em Sunday November 22, 2026 de https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP400/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui uma garantia relativamente ao conteúdo da mesma, que reflete exclusivamente as perspetivas dos autores. A Comissão Europeia não pode ser responsabilizada pelo uso das informações aqui contidas

https://www.ecounselling4youth.eu/project/