

Stressbewältigung | Trainer*in

Beschreibung:

Stress ist in unserer Gesellschaft ein fest verankerter Begriff und oft ein Normalzustand. Für das seelische und geistige Wohlbefinden und auch für die Leistungsfähigkeit ist die Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress umzugehen, von großer Bedeutung.

In der Ausbildung wird durch Vortrag und Gruppenarbeit eine Wissensbasis zum Thema Stressbewältigung geschaffen.

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Verfahren zur Stressbewältigung kennen. In praktischen Übungen werden Erfahrungen gesammelt, in der Gruppe besprochen und auf ihre Relevanz in der praktischen Arbeit hin geprüft.

Die Teilnehmenden erwerben die Qualifikation zur Anleitung von Personen für Stressbewältigung.

Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer von den Teilnehmenden selbst entwickelten Seminareinheit. Die dabei gemachten Erfahrungen werden reflektiert und von der erfahrenen Dozentin supervidiert. Als Trainer/in für Stressbewältigung etablieren Sie erlebnisreiche Seminare in Praxen, Vereinen, Kindertagesstätten, Schulen und Bildungseinrichtungen sowie Firmen und Unternehmen.

In Verbindung mit unserem Modul

Kurs | Seminarleiter*in entspricht die Ausbildung inhaltlich den qualitativen Anforderungen der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Somit werden die absolvierten Unterrichtseinheiten bei bestehender Grundqualifikation hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) als spezifische Qualifikation grundsätzlich anerkannt.

Ausbildungsinhalte:

- Theoretische Grundlagen zum Thema Stress
- Stressbewältigung aus unterschiedlichen psychologischen Strömungen, Therapierichtungen und Menschenbildern
- Stressimpfungstraining (SIT) nach Meichenbaum
- Coping – Die vier Modi der Stressbewältigung
- Identifikation individueller Stressoren
- Irrationale Überzeugungen, innere Antreiber (Ellis, Beck) als Risikofaktoren
- Erlernte Hilflosigkeit (Seligman)
- Kognitive Strategien, kognitive Umstrukturierung (Glaubenssätze, Einstellungen)
- Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- Exkurs: verschiedene Therapieformen bei Stressproblematik
- Bildung Formelhafter Vorsätze
- Stress- und Angstbewältigung in der Praxis
- Stressprävention
- Erstellen eines Plans zur zielgruppenorientierten Stressbewältigung
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten

Dauer:
3 Tage | 32 UE

Kosten: 490,00 €

Aktuelle Termine

Zielgruppen

Therapeutische Berufe

Heilpraktiker*innen
Heilpraktiker*innen Psychotherapie
Coach*innen
Psychologe*innen
Mediziner*innen
Praxisinhaber*innen

Medizinische Fachberufe

Gesundheits- & Krankenpfleger*innen
Hebammen
Heilpädagog*innen
Logopäde*innen
Notfall- u. Rettungssanitäter*innen

Pflegeberufe

Pflegekräfte
Palliativ- u. Hospizpfleger*innen
Trauerbegleiter u. Seelsorger*innen
Betreuungskräfte / Alltagsbegleiter*innen

Sozial- u. Erziehungsberufe

Lehrer / Pädagoge*innen
Erzieher*innen
Sozialarbeiter*innen
Schulbegleiter*innen

Gesundheits- u. Rehaberufe

Physiotherapeut*innen
Ergotherapeut*innen
Fitness- & Gesundheitstrainer/innen
Sporttherapeut*innen
Präventologe*innen
Masseur*innen

Business

Führungskräfte
Mitarbeiter*innen im Personalwesen
Selbstständige
Ausbilder*innen
Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen
Mitarbeitervertreter*innen
Betriebsräte*innen
Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Dieses Modul ist auch enthalten in:

- Trainer | Resilienz
- Trainer | Stressmanagement
- FachCoach | Mental & Meditation
- FachCoach | Achtsamkeit & Stressmanagement
- FachCoach | Stressmanagement & Entspannung
- FachCoach | Resilienz & Achtsamkeit
- FachCoach | Burnout & Prävention
- FachCoach | Psychische Gesundheit
- FachCoach | Gesundheit & Prävention
- FachCoach | Business & Kommunikation
- FachCoach | Sucht & Abhängigkeit
- FachCoach | Psychische Gesundheit
- FachCoach | Paar & Familie
- FachCoach | Senioren
- FachCoach | Körper & Seele

Ergänzende Module:

- Meditation | Lehrer*in
- Achtsamkeit | Trainer*in Basic
- Entspannung | Trainer*in
- Kurs & Seminar | Leiter*in
- Autogenes Training | Trainer*in
- Progressive Muskelentspannung | Trainer*in

Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Fähigkeit zur Empathie