

## 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

## Zertifizierung:

Unsere Aus- und Weiterbildungen sind von der Deutschen Gesellschaft für Trauma- und Bewegungstherapie (DGTB) zertifiziert.  
Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme für jedes Modul eine Teilnahmebescheinigung.  
Für Ausbildungen erhalten Sie ein Ausbildungszertifikat.

## 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

