

Betriebliches Stressmanagement - Modul 4G

Ausbildung zum Trainer für Betriebliches Stressmanagement

Im Ausbildungspaket „Trainer für Betriebliches Stressmanagement & Burnout-Prävention“ befassen Sie sich mit der Entwicklung von Stresskompetenz im Unternehmen. Es werden vielfältige Kenntnisse vermittelt, die Sie in die Lage versetzen Seminare und Trainings zum Thema Stressabbau und Burnout Prävention in Firmen durchzuführen.

Nicht immer sind Teilnehmende in Seminaren offen für Entspannungsübungen, da sie sich hierbei in einer ihnen ungewohnten Situation wiederfinden. Die Progressive Muskelentspannung hat sich in Seminaren bewährt, da sie auf der körperlichen Ebene ansetzt und dadurch einfach be"greifbar" ist.

Dauer des Einzelmoduls
3 Tage, 27 UE

Dauer des Ausbildungspakets
12 Tage, 112 UE

Abschluss
Zertifikat „Trainer für Betriebliches Stressmanagement“

Dauer des Ausbildungspakets mit Modul 1H
15 Tage, 142 UE

Abschluss
Zertifikat „Trainer für Betriebliches Stressmanagement & Burnout-Prävention“

sowie
„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“
„Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“
„Stressmanagement Trainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Inhalte

- Herausforderungen der modernen Arbeitswelt
- Grundlagen Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
- Abgrenzung BGM und BGF
- Belastung psychischer Faktoren im betrieblichen Umfeld
- Präventionsprinzip: Stressbewältigung und Ressourcenstärkung
- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz und Auswirkungen auf die Gesundheit: Theoretische Erklärungsmodelle / Arbeitsstressmodelle
- Unterschied: psychische Belastung und psychische Beanspruchung
- Arbeitsbedingter Stress | Stressoren in der Arbeitswelt
- Das kleine Personaler-ABC (Human Resources): AU-Tage, Präsentismus, Absentismus

Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 4-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | 2-tägig
- Betriebliches Stressmanagement - Modul 4G | 3-tägig

Ausbildungspaket Trainer für Betriebliches Stressmanagement und Burnout-Prävention

zusätzlich mit

- Burnout Berater - Modul 1H | 3-tägig

Zielgruppe

Diese Fortbildung eignet sich für Personen, deren Fokus im Bereich der Stressbewältigung und Burnout-Prävention liegt und die in Unternehmen Stressmanagement in Form von Trainings und Seminaren umsetzen möchten.