



## Anti Stress Training für Kinder - Modul 2B



### Ausbildung zum Anti Stress Trainer für Kinder

**D**ie meisten bisher angewendeten Programme zum Stressabbau im Kindesalter setzen ausschließlich Entspannungsmethoden ein. Das tun wir beim Anti Stress Training auch, aber nicht nur.

Zu den Entspannungsverfahren kommen verhaltenstherapeutische Methoden hinzu, die den Kindern helfen den Stress auf der mentalen Ebene neu zu bewerten. Beim Anti Stress Training lernen die Kinder, Stress selbst zu erkennen und sich zu helfen, z.B. mit positiven Bestätigungen oder Entspannung. So können sie den akuten Stress kurzfristig abbauen, aber auch langfristig mit Stressoren besser umgehen.

#### Inhalte

In der Ausbildung wird Ihnen vermittelt, wie Sie Kurse mit nachfolgenden Themen gestalten können.

- Die Kinder lernen Stresssituationen zu identifizieren.
- Sie erfahren, wie sehr ihre eigenen Gedanken ihnen Stress machen und wie sie dies verändern können.
- Sie erfahren, wie sie Stress, der von außen kommt (und nicht direkt mit ihnen zu tun hat), erkennen können und ihn einfach „abblitzen“ lassen.
- Sie lernen Pausen effektiv und sinnvoll zu nutzen, um neue Kräfte zu sammeln und es sich gut gehen zu lassen.

Die Kinder werden mit ihren Problemen, Ängsten und Stresssituationen ernst genommen - ein Interventionsprogramm, um aktuelle Belastungen zu reduzieren und die Bewältigungskompetenz zu steigern, so dass auch langfristig der Umgang mit Stresssituationen verbessert wird.

#### Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens ein Entspannungsverfahren beherrschen (Nachweis erforderlich), z.B. eines der nachfolgend aufgeführten Module

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig,
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig,
- Kursleiter für Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig,
- sowie zusätzlich das 2-tägige Modul 2A - Entspannungstrainer für Kinder absolviert haben.

Kenntnisse können auch durch das Zertifikat eines anderen Ausbildungsinstituts nachgewiesen werden.

*„Mit Kindern zusammen zu sein ist Balsam für die Seele.“*

Fjodor Michailowitsch Dostojewskij

**Dauer**  
4 Tage, 43 UE / 32 Std.

**Abschluss**  
Zertifikat „Anti Stress Trainer für Kinder“\*

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe S. 84

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie auf S. 84