



Stressmanagement Training - Modul 1E

Ausbildung zum Stressmanagement Trainer

Stress ist allgegenwärtig: Jeder hat Stress, kennt Stress oder ist gestresst. Schon die Kleinsten haben Stress in der Schule und stöhnen über den Druck, der auf sie einwirkt. Daher ist es notwendig sich mit dem Thema auch zu beschäftigen, um eine geeignete Bewältigungsstrategie entwickeln zu können, für sich selbst und vielleicht sogar für das persönliche soziale Umfeld.

Inhalte

Einführung und Grundlagen „STRESS“

- Begriffserklärung: Stress - Was genau ist Stress?
- Das Polaritätenpaar: Eustress & Distress
- Auswirkungen auf Körper, Geist und Verstand - Die fünf Ebenen der Stressreaktion
- Physiologische Grundlagen von Stress
- Stresstheorie

Die drei Säulen des multimodalen Stressmanagements / der Stressbewältigung

- Instrumentelles Stressmanagement (Ebene: Stressoren)
- Kognitives Stressmanagement (Ebene: Persönliche Einstellung & Bewertung)
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement (Ebene: Reaktionen & Symptome)

Methoden, Techniken und Übungen zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion

- Kurzfristige, wie z.B. Gedankenstopp-Technik, 60-Sekunden-Strategie
- Mittel- & langfristige, wie z.B. positive Selbstinstruktion, Affirmationen
- Einsatz von Entspannungstechniken beim Stressmanagement Training
- Kognitionstraining, Genusstraining, Problemlösetraining
- Antreiber entlarven - Die persönlichen Stressverstärker
- Irrationale, automatische Gedanken wahrnehmen / Annehmen was ist: „Es ist wie es ist.“
- Perspektivwechsel etc.

Das Stressmanagement Training: Ablauf und Aufbau eines Kurses zum Stressmanagement Training (nach Meichenbaum); gemeinsames Erarbeiten, Gestalten und Durchführen von Trainingseinheiten im Kursformat.

Voraussetzungen

Für das Zertifikat „Stressmanagement Trainer“ ist es Voraussetzung, dass Sie in mindestens einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind, z.B.: Progressive Muskelentspannung - Modul 1A, Meditationslehrer - Modul 1B, ZENbo® Balance Training - Modul 1C oder Autogenes Training - Modul 1F.

Sie können mit Modul 1A, 1B, 1C oder 1F beginnen, das bleibt Ihnen persönlich überlassen.

.....
*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfaden Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“
.....

Dauer Präsenz oder Live Online
3 Tage, 43 UE / 32 Std. (inkl. Blended Learning)

Dauer des Fernlerngangs
4 Monate
Wöchentliche Lerndauer: 12 Stunden

Abschluss
Zertifikat „Stressmanagement Trainer“*

*Konzept
§ 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de