



## Fernlehrgang Betriebliches Stressmanagement - Modul F4G



### Fortbildung Betriebliches Stressmanagement

**D**er Fernlehrgang Betriebliches Stressmanagement ist ein Aufbaumodul zum Stressmanagement, sodass eine Voraussetzung ist, dass Sie als Stressmanagement- bzw. Stressbewältigungstrainer ausgebildet sind.

Die Weiterbildung richtet sich an alle Personen, die Stressbewältigung bzw. Stressmanagement in Unternehmen anbieten und umsetzen möchten.

Der Lehrgang „Betriebliches Stressmanagement“ eignet sich insbesondere für Personen, die nicht an Präsenzseminaren teilnehmen können und dennoch das Verfahren in ihren Kursen anwenden möchten.

- Trainer, Berater und Coaches, die in Unternehmen tätig sind und ihr Portfolio erweitern möchten, um in Zukunft Kurse und Seminare zum Stressmanagement anzubieten.
- für Unternehmer, Selbstständige, Freiberufler insbesondere aus den lehrenden oder beratenden unternehmerischen Tätigkeitsbereichen, wie z. B. Kommunikationstrainer, Unternehmensberater.

#### Dauer

2 Monate (Abschlussprüfung im 3. Monat)  
Wir empfehlen ca. 120 Std. Bearbeitungszeit, entsprechen 160 UE.

#### Abschluss

fitmedi CASA Teilnahmezertifikat „Betriebliches Stressmanagement“

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

Sie erhalten vielfältige Anleitungen für die eigene Anleitungspraxis und können diese immer mehr vertiefen.

#### Inhalte und Ziele

- 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 | Belastungs- & Beanspruchungskonzept
- Arbeitsbedingter Stress | Stressoren in der Arbeitswelt
- Das kleine Personaler-ABC (Human Resources) AU Tage, Präsentismus, Absentismus

#### Voraussetzungen

Sehr gute Kenntnisse im Bereich Stressbewältigung sind zwingend notwendig, um den Inhalten folgen zu können. Falls Sie die Trainerqualifikation Stressmanagement nicht bei uns im Haus absolviert haben, kommen Sie bitte vor der Anmeldung auf uns zu.