

Stressmanagement Coaching - zahlreiche Module



Ausbildung zum Stressmanagement Coach

In einer Gesellschaft, in der Stress fast unumgänglich ist, sind Möglichkeiten wichtig, die uns helfen mit Stress umzugehen und ihn zu bewältigen. Das psychische und körperliche Wohlbefinden zeichnen einen gesunden Menschen aus.

Da man Stress im Beruf und im Privatleben nicht vermeiden kann, ist es wichtig zu lernen, wie man mit ihm umgeht. Durch eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema, das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken und durch das Bewusstsein - wie man beispielsweise positive Ereignisse negativem „Stress“ gegenüberstellt - eignen Sie sich bei der Ausbildung Kompetenzen an, mit denen Sie andere Menschen unterstützen können.

Nach der Ausbildung zum Stressmanagement Coach können Sie Ihre Teilnehmer und Klienten bei der Bewältigung von Stress unterstützen, ihnen helfen die Auswirkungen aktuell zu mildern und zukünftig zu reduzieren. Sie erlernen Entspannungstechniken, Meditationstechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und vieles mehr. Mit den erlernten Fähigkeiten können Sie auf unterschiedliche Charaktere und Problemstellungen individuell eingehen und vielfältige Lösungsansätze und Hilfestellungen aufzeigen.

Ausbildungskonzeption

Bei der Ausbildung zum Stressmanagement Coach erlernen Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren, da es ein umfangreiches Ausbildungspaket ist, das vielseitiges Wissen vermittelt. Unsere Ausbildung zum Stressmanagement Coach hat insgesamt 30 Tage Präsenzphase und 272 Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmerzahl ist bei jedem der Ausbildungsmodul, die Sie auf Ihrem Weg zum Zertifikat absolvieren, auf maximal 12-14 Teilnehmer beschränkt und ermöglicht dadurch intensives Lernen und individuelle Betreuung.

Voraussetzungen

Um das Zertifikat Stressmanagement Coach zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodul zum Stressmanagement Coach abgeschlossen zu haben.

Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 4-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 3-tägig
- Mentaltrainer - Modul 4A (1+2) | 4+3-tägig
- Systemisches Coaching - Modul 4E (1+2) | 3+2-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | 2-tägig

Dauer

30 Tage, 320 UE / 240 Std.

Abschluss

Zertifikat „Stressmanagement Coach“

sowie

- „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“*
- „Kursleiter für Autogenes Training“*
- „Meditationslehrer“
- „Achtsamkeitstrainer“
- „Stressmanagement Trainer“*
- „Mentaltrainer“
- „Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“

Inklusive

Pferdegestütztes Coaching sowie die Fernstudiengänge: „Selbstständigkeit: gründung & Marketing“ und „Stimmtraining“

*Konzept
§ 20 SGB V siehe S. 84

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de