



## Betriebliches Stressmanagement



### Ausbildung zum Trainer für Betriebliches Stressmanagement

In den Ausbildungspaketen „Trainer für Betriebliches Stressmanagement“ 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.

#### 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 | 3-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | Fernlehrgang
- Betriebliches Stressmanagement - Modul 4G | Fernlehrgang

#### Ausbildungspaket Trainer für Betriebliches PLUS

zusätzlich mit

- Erwachsenenpädagogik – Trainerkompetenz - Modul 6A | Fernlehrgang

**Ausbildungspaket Trainer für Betriebliches Stressmanagement und Burnout-Prävention** zusätzlich mit

- Burnout Präventionsberater - Modul 1H | Fernlehrgang

#### 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.

#### Abschluss

Zertifikat „Trainer für Betriebliches Stressmanagement“

sowie

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

und Teilnahmebestätigung  
 „Betriebliches Stressmanagement“

mit Modul 6A

#### Abschluss

Zertifikat „Trainer für Betriebliches Stressmanagement PLUS“

mit Modul 1H

#### Abschluss

Zertifikat „Trainer für Betriebliches Stressmanagement & Burnout-Prävention“

\*Konzept  
 § 20 SGB V siehe FAQ