

# Stressmanagement Coach

Live-Online\_



Fernstudium



Präsenz



Gesamtpreis Paket DIGITAL\*  
4290,- €

Gesamtpreis Paket PRINT\*  
4890,- €

In einer Gesellschaft, in der Stress fast unumgänglich ist, sind Möglichkeiten wichtig, die uns ermöglichen 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 ihn bewältigt. Durch eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema, dem 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 & Klienten bei der Bewältigung von Stress unterstützen, 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. Unsere Ausbildung zum Stressmanagement Coach ist eine modulare Ausbildung.



Für die Zertifizierung zum **Stressmanagement Coach** sind nachfolgende Module zu absolvieren:

- 1A: Kursleiter Progressive Muskelentspannung\*
- 1B: Meditationslehrer
- 1F: Kursleiter Autogenes Training\*
- 1E: Stressmanagement Trainer
- 1R: Kursleiter für Resilienz
- 4AN: Kursleiter für Mentales Training
- 4E: Systemisches Coaching
- 4F: Trainer für Selbst- & Zeitmanagement
- 8A: Achtsamkeitstrainer

## Kursleiter für Mentales Training

Mentales Training umfasst Techniken zur Steigerung der mentalen Stärke und Konzentrationsfähigkeit. Es beinhaltet Visualisierung, Achtsamkeitsübungen und positive Selbstgespräche, um Stress zu reduzieren und Leistung zu verbessern. Ziel ist es, mentale Barrieren zu überwinden und das persönliche Potenzial voll auszuschöpfen.

... mehr zum Modul 4AN: Mentales Training



## Systemisches Coaching

Systemisches Coaching betrachtet Personen im Kontext ihrer sozialen Systeme, wie Familie oder Arbeit. Der Ansatz fokussiert auf Wechselwirkungen und fördert Selbstreflexion und Lösungsfindung, wobei der Coachee als Experte seines Lebens gilt. Der Coach unterstützt durch Fragen, fördert neue Perspektiven und Einsichten, ohne direkte Lösungen vorzugeben.

... mehr zum Modul 4E Systemisches Coaching



## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion basiert. Durch selbstinduzierte Entspannungsformeln erzielt man eine tiefe körperliche und geistige Entspannung. Die Methode umfasst typischerweise sechs Standardübungen, die sich auf Schwere- und Wärmeempfindungen in verschiedenen Körperteilen konzentrieren. Ziel ist es, den autonomen Nervensystem aus- zugleich, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und kann die Konzentration und mentale Klarheit fördern.

[... mehr zum Modul 1F Autogenes Training](#)

*„Nimm Dir Zeit. Ein Acker, der ausruhen konnte, liefert prächtige Ernte.“ Ovid*



Sie haben auch die Möglichkeit das Zertifikat als Mentalcoach zu erreichen, wenn Sie sich für die Module, die Sie benötigen einzeln anmelden. Der Vorteil bei **Einzelbuchung** ist, dass Sie sich immer nur für ein Modul verbindlich anmelden und sich nicht für weitere Module verpflichten.



## Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Methode zur Entspannung, die auf der bewussten Anspannung und anschließenden Entspannung verschiedener Muskelgruppen basiert. Entwickelt von Edmund Jacobson, zielt sie darauf ab, körperliche Anspannung zu reduzieren und ein tieferes Verständnis für körperliche Entspannung zu entwickeln. Die Übung beinhaltet das systematische Durchgehen verschiedener Körperbereiche, beginnend bei den Füßen und aufsteigend bis zum Kopf. Durch das Wechseln zwischen Anspannung und Entspannung wird ein Zustand tiefer Ruhe erreicht, der Stress abbaut, die Schlafqualität verbessert und zur Linderung von chronischen Schmerzen beiträgt.

[... mehr zum Modul 1A Progressive Muskelentspannung](#)

## Resilienz

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, sich von Rückschlägen und Stress zu erholen und sich anzupassen. Sie umfasst emotionale Stärke, Optimismus, die Fähigkeit zur Selbstregulation und das Aufrechterhalten eines positiven Selbstbildes. Resiliente Personen nutzen Herausforderungen als Gelegenheit zum Wachstum und zur Entwicklung. Schlüsselaspekte sind Problemlösungskompetenz, soziale Unterstützung und die Fähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen. Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann durch bewusste Praktiken und Einstellungen gestärkt werden.

[... mehr zum Modul 1R Resilienz](#)

## Die Einzelmodule

Sie können die Module einzeln oder im Paket buchen. Wir bieten zurzeit die Module in den nachfolgenden Lernformaten an, die Sie individuell kombinieren können.

Live-Online 

- [Kursleiter Autogenes Training](#)
- [Kursleiter Progressive Muskelentspannung](#)
- [Meditationslehrer](#)
- [Kursleiter für Mentales Training](#)
- [Kursleiter für Resilienz](#)
- [Systemisches Coaching](#)
- [Kursleiter für Glück](#)
- [Stressmanagement Trainer](#)

Präsenz 

- [Kursleiter Autogenes Training](#)
- [Meditationslehrer](#)
- [Achtsamkeitstrainer](#)
- [Stressmanagement Trainer](#)
- [Kursleiter Progressive Muskelentspannung](#)

Fernstudium 

- [Stressmanagement Trainer](#)
- [Kursleiter Autogenes Training](#)
- [Trainer für Selbst- & Zeitmanagement](#)
- [Kursleiter Progressive Muskelentspannung](#)
- [Meditationslehrer](#)

## Reihenfolge selbst wählen

Die einzelnen Module können in Präsenz absolviert werden, als Live-Online Ausbildung oder Fernlehrgang. In welcher Reihenfolge Sie dabei vorgehen bleibt Ihnen persönlich überlassen.

Die Ausbildung zum **Stressmanagement Coach** bietet die Möglichkeit sich vielseitige praktische Erfahrung im Anleiten von Gruppen und Einzelpersonen anzueignen.



## Stressmanagement

Das multimodale Stressmanagement kombiniert verschiedene Ansätze, um Stress zu bewältigen. Es beinhaltet die kognitive Umstrukturierung, Entspannungsübungen und Techniken zur Optimierung und Planung. Es geht darum individuelle Stressoren zu identifizieren und durch eine Kombination aus mentalen, emotionalen und physischen Methoden anzugehen. Dies fördert eine ganzheitliche Stressbewältigung, verbessert das Wohlbefinden und hilft dabei die Stressoren langfristig besser zu managen.

[... mehr zum Modul 1E Stressmanagement](#)



## Meditation

Meditation fördert die Selbstwahrnehmung und kann helfen, negative Gedankenmuster zu durchbrechen. Regelmäßige Meditation trägt zur Verbesserung der mentalen Klarheit, emotionalen Stabilität und erhöht die Fähigkeit zur Selbstregulierung bei. Sie wird in vielen Kulturen als Teil spiritueller Praxis und für gesundheitliche Zwecke genutzt. Sie beinhaltet Techniken wie fokussierte Atmung, Mantragesang oder stille Kontemplation. Ziel ist es, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

[... mehr zum Modul 1B Meditation](#)



## Glück

Das Erlernen von Glück basiert auf der Idee, dass Glücksempfinden durch gezielte Praktiken gefördert werden kann. Schlüsseltechniken umfassen Dankbarkeitsübungen, das Pflegen positiver Beziehungen und das Setzen erreichbarer Ziele. Das Konzept stützt sich auf die positive Psychologie, die sich auf Stärken und Wohlbefinden konzentriert. Indem man lernt, Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern, kann man eine positivere Lebenseinstellung entwickeln. Regelmäßiges Üben dieser Techniken kann das allgemeine Glücksniveau erhöhen und zu einem erfüllteren Leben beitragen.

[... mehr zum Modul 8C Glück](#)

## Ihre Vorteile ...

... bei unserer **Ausbildung zum Stressmanagement Coach**



Durch die modulare Aufbauweise können Sie die **Termine** für die jeweiligen Ausbildungssteile frei wählen und kombinieren. Sie sind nicht an einen festen Zeitraum gebunden oder eine Art der Fortbildung. Präsenz, Live-Online und Fernlehrgänge können Sie flexibel kombinieren. Darüber hinaus können Sie auch unsere Intensivausbildungen mit Einzelmodulen kombinieren. Die Ausbildungen der Einzelmodule finden in der Regel am Wochenende statt. Sie belegen die Termine, die für Sie zeitlich am besten passen und bestimmen auch den Zeitrahmen der Fortbildung nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie schon nach Abschluss der einzelnen Ausbildungen verschiedene Zertifikate erhalten und nicht bis zum Ende warten müssen um Kurse und Seminare anzubieten.

## Flexibel - individuell

Wir bieten verschiedene Lernformate an, die man miteinander kombinieren kann. Für Stressmanagement, Autogenes Training, Meditation etc. gibt es drei verschiedene Möglichkeiten, bei der man die Wahl hat zwischen Fernstudium, Präsenz und Live-Online Ausbildung.



## Digitalisierung 2024

>>> **Digitale Online-Skripte** bei den Live-Online Ausbildungen und beim Fernstudium



>>> **Zertifikate** als PDF zum Download



## Termine 2024 der fitmedi Akademie auf einen Blick



Mehr Informationen zu unserem  
>>> [eLearning-Angebot](#)



## Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Praxis, die ihre Wurzeln in alten Traditionen hat und sich auf das bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments konzentriert. Sie lehrt uns, unsere Gedanken und Gefühle ohne Urteil zu beobachten. Durch Achtsamkeit kann man einen klareren, friedlicheren Geisteszustand erreichen und Stress reduzieren. Es geht darum, im Jetzt zu leben und jede Erfahrung – sei es eine Gedanke, ein Gefühl oder eine Sinneswahrnehmung – vollständig anzunehmen. Durch regelmäßige Praxis, wie Meditation oder achtsames Atmen, entwickelt man eine tiefere Selbstwahrnehmung und Empathie. Achtsamkeit ist mehr als nur eine Technik; sie ist eine Lebensweise, die zu größerer Gelassenheit und Lebensfreude führen kann.

[... mehr zum Modul 8A Achtsamkeit](#)

## Fernlehrgänge

Viele Ausbildungsmodule bieten wir auch als Fernlehrgänge an. Das Fernstudium ist asynchron und demnach unabhängig von Raum und Zeit, die Live-Online-Ausbildung ist ortsunabhängig und synchron, das bedeutet sie findet an fest definierten Terminen statt.

Der Lernerfolg hängt auch häufig damit zusammen, dass man selbst wählen kann wann, wie, wo und was man gerade lernen möchte. Das Variieren der Lernmöglichkeiten, zwischen Theorie und Praxis so, wie es die eigenen Bedürfnisse im Moment fordern ist eine besonders effektive Art zu lernen.

### Fernstudium

Sie lernen im eigenen Umfeld mit Anweisung, Schritt für Schritt die Inhalte selbstgesteuert. Sie entwickeln während des Lehrgang eine eigene Praxis in Meditation, Entspannung,



## Zeit- & Selbstmanagement

Selbst- und Zeitmanagement sind Schlüsselkompetenzen für effektive Lebensführung. Sie ermöglichen es, Ziele zu setzen, Prioritäten zu bestimmen und den Tag produktiv zu gestalten. Gutes Zeitmanagement bedeutet, Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit zu organisieren, um Überlastung zu vermeiden und Freiräume zu schaffen. Selbstmanagement hingegen fokussiert auf die persönliche Entwicklung und das Erlangen von Selbstkontrolle. Es beinhaltet die Fähigkeit, eigene Emotionen und Verhaltensweisen zu steuern, um persönliche und berufliche Ziele zu erreichen. Beide Kompetenzen sind eng miteinander verknüpft und essentiell für ein ausgeglichenes und erfolgreiches Leben..

[... mehr zum Modul 4F Selbst- & Zeitmanagement](#)

Stressbewältigung etc. und integrieren diese in den Alltag. Das Üben und der Transfer des Gelernten ist Teil der Lerndauer. Erst am Ende steht die Prüfung.

### Präsenz und Live-Online

Man vertieft im Nachgang an die Präsenzveranstaltung selbstständig mit dem erhalten Skript, die Themen, die einem persönlich wichtig sind. Bei der Präsenzphase können wir nicht bei allen Inhalten vollumfänglich in die Tiefe gehen. Ihre eigene Praxis in Meditation, Entspannung, Stressbewältigung etc. entwickeln Sie nach der Ausbildung. Mehr zu den Live-Online Veranstaltungen finden Sie hier

## Bonusmaterial Trainerwerkstatt

### Stimmtraining

**Stimmtraining für Kursleiter & Trainer von Entspannungsverfahren**

Die Stimme ist Ihr Musikinstrument. Damit Sie Ihr Instrument einmal mit Hilfe eines Experten „stimmen“ können, bieten wir Ihnen diesen Workshop. Die Modulation der Stimme bedeutet, dass Sie Ihre Stimme zur Unterstreichung Ihrer Aussagen einsetzen.

Es geht darum, dass Sie einmal lauter oder leiser, höher oder tiefer sprechen und an geeigneten Stellen Pausen machen, die das Klangbild gliedern. Bei alle dem ist es jedoch bei der Anleitung von Entspannungsverfahren wichtig, dass die Stimme entspannend klingt und nicht etwas, wie beim Erzählen von Geschichten Aufregung und Anspannung transportiert.

[.. mehr zum Fernstudium Modul F5B Stimmtraining](#)



### Existenzgründung und Marketing

Sie haben eine oder mehrere Ausbildungen gemacht, aber was nun? Wie fangen Sie jetzt am besten an mit der Selbstständigkeit? Egal ob Sie nebenbei oder hauptberuflich starten, es ist wichtig sich im Voraus schon einmal zu informieren. Wer mit dem Gedanken spielt sich selbstständig zu machen, sieht manchmal "den Wald vor lauter Bäumen nicht". Von der ersten Idee, über die Vorbereitungs- & Gründungsphase bis hin zur Umsetzung und auch während der Selbstständigkeit kann eine gezielte und strukturierte Führung hilfreich sein.

[.. mehr zum Fernstudium Modul F5C Existenzgründung & Marketing](#)