

Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung – MIFW GmbH

In Kooperation mit und zertifiziert durch Herrn Prof. em. Dr. K. Reschke (wissenschaftlicher Beirat)

Was gehört dazu?

Durch die Schulung eines passiven und eines aktiven Entspannungsverfahrens (Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation) in Kombination mit Trainerkompetenzen des Bereiches Stressmanagement werden Sie zum Experten im Bereich Entspannung und Stressbewältigung. Hierbei verknüpfen sich die zahlreichen Inhalte der verschiedenen Module zu einem Gesamtbild. Durch Überschneidungen einzelner Themenbereiche lassen sich Gemeinsamkeiten und Multiplikatoren in der Wirkweise erkennen und gezielt ausnutzen.

Die Arbeit als Kurstrainer/in

Als Kurstrainer/in für Entspannungsverfahren und Stressmanagement führen Sie Gruppenkurse oder Einzeltrainings durch. Sie leiten diese selbstständig und eigenverantwortlich in privaten oder beruflichen Kontexten an. Durch den präventiven Hintergrund werden Sie dabei Teil der allgemeinen Gesundheitsvorsorge verschiedener Menschen. Zu Ihren Einsatzorten zählen sämtliche Einrichtungen des Gesundheitsmarktes. Sie haben auch die Möglichkeit, mit einem eigenen Kursangebot auf selbstständiger Basis oder als Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung im Rahmen eines BGM zu arbeiten.

Ausbildungsziel

Ziel der Kurstrainerausbildung beim MIFW ist es, die Fähigkeit zu erlangen, AT, PMR sowie Stressbewältigungstraining bei sich selbst und anderen eigenverantwortlich anzuleiten und damit einen Beitrag zur Prävention verschiedener Krankheitsbilder zu leisten.

Dauer

9 Tage (96 UE*)

Kosten

1.000,00 € (Normalpreis), 900,00 € (Frühbucherpreis**)

Prüfung

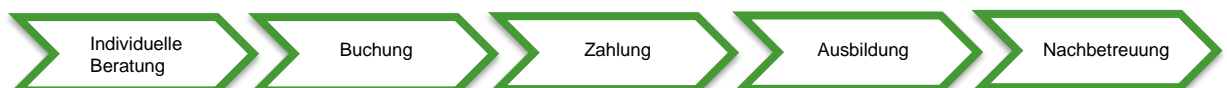
praktische Lehrprobe

Inhalte

- Theoretische Grundlagen
- Stresstheorien
- Stressbewältigung
- (Kontra-)Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Selbsterfahrung / Praxis
- Kursgestaltung
- Kursplanung
- Kursdurchführung
- Kursevaluation
- Erfolgskontrollen
- Informationen zur ZPP

Ausbildung beim MIFW

- ✓ vielfältiges Angebot
- ✓ kostenfreie Ratenzahlung
- ✓ bundesweite Seminarorte
- ✓ digitales Seminaraterial
- ✓ qualifizierte Dozent/innen
- ✓ langjährige Expertise
- ✓ individuelle Beratung



*Unterrichtseinheiten

** Bei Buchung 8 Wochen vor Seminarbeginn