

Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung – MIFW GmbH

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

Was ist Stressmanagement?

Stressmanagement beschäftigt sich mit den verschiedenen Werkzeugen, die für einen gesunden Umgang mit Stress genutzt werden können. Im Gesamten geht es hierbei um das Schaffen einer Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Der Mensch wird dabei ganzheitlich betrachtet. Physische und psychische Aspekte ergänzen sich und gehen miteinander einher. Besonders in unserer heutigen modernen Gesellschaft findet eine Schnelllebigkeit statt und die verschiedensten äußeren Reize treffen auf uns ein, sodass ein individuelles Stressmanagement zum Erhalt der Gesundheit von hoher Relevanz ist.

Die Arbeit als Kurstrainer/in

Als Kurstrainer/in für Stressmanagement führen Sie Gruppenkurse oder Einzeltrainings durch. Sie befähigen andere durch verschiedene erlernte Kompetenzen und Methoden zu einem gesunden Umgang mit Stress. Dies kann sowohl unter präventivem als auch unter gesundheitsförderndem Aspekt geschehen. 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, umfassendes Stressmanagement bei sich selbst und anderen eigenverantwortlich anzuleiten und damit einen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung zu leisten.

Dauer

3 Tage (32 UE*)

Kosten

379,00 € (Normalpreis), 329,00 € (Frühbucherpreis**)

Prüfung

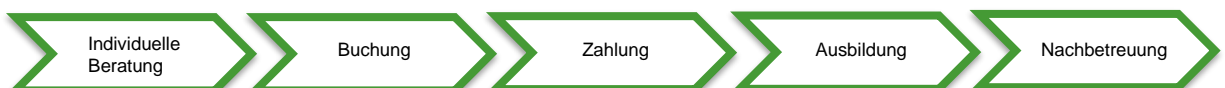
praktische Lehrprobe

Inhalte

- Theoretische Grundlagen
- (Kontra-)Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Kursgestaltung
- Stresstheorien
- Stressbewältigung
- 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