

## 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 Kursleiter/in

Als Kursleiter/in für Stressmanagement führen Sie Gruppenkurse oder Einzeltrainings durch. Dabei ist die Durchführung von Präventionskursen nach § 20 SGB V im Rahmen der Selbstständigkeit das Haupttätigkeitsfeld. Sie befähigen andere 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. Die Ausbildung ist bei gegebener fachwissenschaftlicher Qualifikation im Rahmen der Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt.

## Dauer

11 Tage (120 UE\*)

## Kosten

1.299,00 € (Normalpreis), 1.199,00 € (Frühbucherpreis\*\*)

## Prüfung

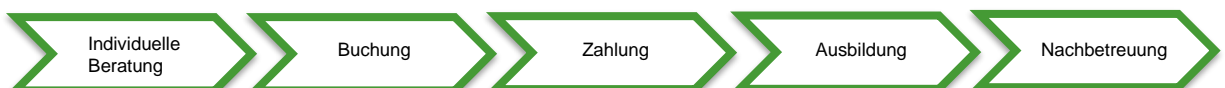
praktische Lehrprobe, schriftlicher MC-Test

## Inhalte

- Theoretische Grundlagen
- (Kontra-)Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Kursgestaltung
- Stresstheorien
- Stressbewältigung
- Kursplanung
- Kursdurchführung
- Kursevaluation
- Erfolgskontrollen
- Informationen zur ZPP
- Rollen einer Kursleitung
- Lernbereiche & Lerntypen
- Arten von Motivation
- Erwachsenenpädagogik
- Gesprächsführung
- Kompetenztraining
- Rhetorik
- Prävention
- Gesundheitsförderung
- Salutogenese
- BGM
- GKV-System Deutschland

## 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