Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.ifse.info - Institut für Stressbewältigung und Entspannung IfSE®
WEITERBILDUNG - GESUNDHEITSMANAGEMENT - PRÄVENTION

Online-Weiterbildung: Stress-Manager
Beginn: 12.08.2023
Ende: 02.06.2024
Ort: Online-Ausbildung
Teilnehmergebühr: 2399,-€

Die Ausbildung zum Stress-Coach umfasst die Module 1 - 3, 9 - 11 und 14 - 16 der IfSE® Präventionsausbildungen.

Die Ausbildung findet an folgenden Terminen statt:

Seminarzeiten:

12.08.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
13.08.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
26.08.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 9
27.08.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 9
23.09.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
24.09.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
21.10.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 10
22.10.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 10
03.11.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1

04.11.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
27.01.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 11
28.01.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 11
16.03.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 14
17.03.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 14
04.05.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 15
05.05.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 15
01.06.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 16
02.06.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 16

Die Inhalte der Weiterbildung:

Modul 1: Schwerpunkt Autogenes Training

- Grundlagen der regenerativen Entspannung Teil 1
- Entstehung und Entwicklung des Autogenen Trainings
- Die Grundübungen des Autogenen Trainings
- Autogenes Training in der Praxis
- Indikationen und Kontraindikationen für regenerative Entspannungstechniken
- Vorsatzformeln im Autogenen Training
- Umgang mit, beim Autogenen Training, auftretenden Problemen
- Kursablaufplanung im Autogenen Training
- Gestaltung erfolgreicher Entspannungstrainings

Modul 2: Schwerpunkt Progressive Muskelentspannung

- Grundlagen der regenerativen Entspannung Teil 2
- Entstehung und Entwicklung der Progressiven Muskelentspannung
- Die Wirkung von Anspannung und Entspannung
- Progressive Muskelentspannung in 17 Muskelgruppen
- Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung
- Die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung
- Übungen zum Entspannungserhalt in der Progressiven Muskelentspannung
- Integration der Progressiven Muskelentspannung in andere Entspannungsformen

Modul 3: Der Einsatz von Tiefen- und Atementspannung in Gruppen

- Die Einstimmungsphasen im regenerativen Stressmanagement
- Integration von Tiefenentspannung in das regenerative Stressmanagement
- Tranceelemente als weitere Entspannungsmethoden
- Imaginationen zur Festigung von Vorsatzformeln
- Einführung in hypnotherapeutische Sprachmuster
- Indikation und Kontraindikation von Tiefenentspannung
- Pacing und Leading in der Entspannungsarbeit
- Durchführung der Tiefenentspannung in Gruppen

Modul 9: Grundlagen von Coaching und Beratung im multimodalen Stressmanagement

- Rapport, Pacing und Leading im Coaching
- Orientierungsphase, Anliegen und Auftragsklärung
- Das S.M.A.R.T.-Modell im Zielprozess
- Die Rollen im Coaching
- Klientenzentriertes Arbeiten mit Mikrothesen
- Coaching vs. Beratung: Das Selbstverständnis im Stressmanagement

Modul 10: Das instrumentelle Stressmanagement als Bestandteil des multimodalen Stressmanagements:

- Neurobiologische Grundlagen von Stress
- Maßnahmen des instrumentellen Stressmanagement
- Strukturelles Stressmanagement
- Systemische Arbeit im Stressmanagement
- Integration des persönlichen Beratersystems
- Zeitmanagement
- Prioritätendefinition
- Die Grenzen des instrumentellen Stressmanagements

Modul 11: Coaching-Tools

- Problemidentifikation und Standortbestimmung
- Handlungsbedarf konkretisieren
- Aktions- und Handlungsplan konkretisieren
- Ressourcenarbeit
- Fragetechniken
- Metaphern - Arbeit im Coaching
- Von der Problemtrance zur Lösungstrance
- Future Pace und Öko – Check: Lösungsvorstellung und Ihre Wirkung
- Instrumente zur Erfolgskontrolle

Modul 14: Grundlagen des kognitiven Stressmanagements

- Bewertungen und Einstellungen als bedeutende Faktoren im Stressgeschehen
- Irrationale und förderliche Denkmuster
- Ankertechniken im kognitiven Stressmanagement zur Stärkung förderlicher Einstellungen
- Die Identifikation der persönlichen Stressverstärker
- Glaubenssätze als Stressverstärker

Modul 15: Emotionales Stressmanagement

- Grundlagen des emotionalen Stressmanagements
- Die Basiskompetenzen zur Emotionsregulation
- Akzeptanz und Toleranz von Emotionen
- Analyse von Emotionen - Dem Handlungsimpuls auf der Spur
- Emotionsregulation und Ihre Bedeutung für den Umgang mit Stress

Modul 16: Burnout-Prävention und Selbstwerttraining im Coaching

- Selbstwert, was ist das eigentlich?
- Selbstwertkonzepte
- Schritte zur Selbstakzeptanz
- Selbstwerttraining - neu gedacht
- Grundlagen der Burnoutprävention
- Burnout in der Wissenschaft und in der gesundheitlichen Praxis
- Begriffsdefinition Burnout
- Phasenmodelle und Merkmale des Burnouts
- Symptome des Burnouts
- Burnout in der Prävention: Die Arbeit mit gesunden Menschen!