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

**Online-Weiterbildung: Stress-Coach**
**Beginn:** 23.09.2023
**Ende:** 22.09.2024
**Ort:** Online-Ausbildung
**Teilnehmergebühr:** 1649,- statt 1899,-€

Die Ausbildung zum Stress-Coach umfasst die Module 2, 9 - 11 und 14 - 16 der IfSE® Präventionsausbildungen.

Die Ausbildung findet an folgenden Terminen statt:

Seminarzeiten:

| | | |
|---|---|---|
| 23.09.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 2 |
| 24.09.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 2 |
| | | |
| 27.01.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 9 |
| 28.01.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 9 |
| | | |
| 16.03.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 10 |
| 17.03.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 10 |
| | | |
| 04.05.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 11 |
| 05.05.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 11 |
| | | |
| 01.06.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 14 |
| 02.06.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 14 |
| | | |
| 31.08.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 15 |

| | | |
|---|---|---|
| 01.09.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 15 |
| | | |
| 21.09.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 16 |
| 22.09.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 16 |

**Die Inhalte der Weiterbildung:**

***Modul 2: Schwerpunkt Progressive Muskelentspannung***

- Grundlagen der regenerativen Entspannung
- 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 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!