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

Upgrade - Onlinekurs: Entspannungs-Coach - Weiterbildung für Entspannungstrainer/innen oder Entspannungspädagoginnen
Beginn: 27.01.2024
Ende: 05.05.2024
Ort: Onlinekurs
Leitung: Trainer des IfSE® Teams
Teilnehmergebühr: 949,00 € (Für IfSE® Absolventen 749,00 €)

Upgrade Entspannungs-Coach: Für alle zertifizierten Entspannungspädagogen und Entspannungspädagoginnen, sowie Entspannungstrainer und Entspannungstrainerinnen.

Seminarzeiten:

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

Ausbildungsinhalte:

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

- 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 11: 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