

Das Modulsystem für unsere Ausbildungen in der Stressprävention:

Unser Modulsystem beinhaltet alle Bestandteile unserer verschiedenen Ausbildungen und lässt allen Interessierten die Möglichkeit Ausbildungen nach Ihren Wünschen ganz individuell zusammenzustellen.

			EPA	EPAKI	EPKUE	BBP	STC	STB	STM	WLB-B
M 1	Grundlagen für regeneratives Stressmanagement, Autogenes Training Kursleiter	32 UE	x	x	x				x	
M 2	Progressive Muskelentspannung Kursleiter	32 UE	x	x	x				x	
M 3	Entspannungspädagogik für Kinder 1	20 UE		x	x					
M 4	Entspannungspädagogik für Kinder 2	20 UE		x	x					
M 5	Tiefenentspannung in Gruppen	22 UE	x		x				x	
M 6	Selbshypnose	22 UE								
M 7	Coaching und Beratung 1	20 UE					x	x	x	
M 8	Instrumentelles Stressmanagement, Coaching und Beratung 2	20 UE					x	x	x	
M 9	Kognitives Stressmanagement, Coaching und Beratung 3	20 UE					x	x	x	
M 10	Problemlösetraining, Genuss- training, Metaphernarbeit, Coaching und Beratung 4	20 UE					x	x	x	
M 11	Coaching und Beratung 5	20 UE					x	x	x	
M 12	Einführung in die Praxis der Achtsamkeit	20 UE							x	
M 13	Burnout Prävention 1	20 UE				x			x	x
M 14	Burnout Prävention 2	20 UE				x			x	x
M 15	Work-Life-Balance	20 UE							x	x

Erklärung der Abkürzungen für unsere Ausbildungen:

- EPA = Entspannungspädagoge/in für Erwachsene (80 UE)
- EPAKI = Entspannungspädagoge/in für Kinder (80 UE)
- EPKUE = Entspannungspädagoge für Erwachsene und Kinder (120 UE)
- BBP (SBP) = Berater/in für Burnout Prävention (Seminarleiter/in) (40 UE)
- STC = Stresscoach (100 UE)



WEITERBILDUNG

STB	=	Stressberater (160 UE)
STM	=	Stressmanager/in (260 UE)
WLB-B	=	Work-Life-Balance Berater (60 UE)

Die Einsatzgebiete für unsere Ausbildungen:

Entspannungspädagoge/in (EPA):

Als Spezialist für regenerative Entspannungstechniken können Sie Kurse und Trainings anbieten, in denen Ihre Teilnehmer/innen verschiedene Entspannungstechniken erlernen. Die Arbeit mit Einzelpersonen ist ebenfalls denkbar.

Entspannungspädagoge/in für Kinder (EPAKI):

Schwerpunkt Ihres entspannungspädagogischen Wirkens ist die Arbeit mit Kindern. Diesen zeigen Sie in spielerischer Form „Wege zur Entspannung“ auf. Kurse, Einzelarbeit aber auch der Einsatz in Kindergärten und Schulen stehen im Vordergrund.

Entspannungspädagoge/in für Erwachsene und Kinder (EPKUE):

Die altersübergreifende Arbeit mit den wissenschaftlich anerkannten Entspannungstechniken steht hier im Vordergrund. Entspannungskurse für Kinder und Erwachsene bis ins hohe Seniorenalter, Einzelsettings aber auch Präventionskurse in Unternehmen, sind Bestandteil Ihrer zukünftigen Tätigkeit.

Berater/in für Burnout Prävention (BBP/SBP):

Seminare und Präventionsarbeit für Privatleute und Unternehmen zum Thema Burnout, sind Ihr Einsatzfeld. Präventive Beratung im Einzelsetting ist ebenfalls möglich.

Stresscoach (STC):

Die Grundlagen von Coaching und Beratung in Verbindung mit den Grundprinzipien von instrumentellen und kognitiven Stressmanagement sind die passende Voraussetzung für die effektive Unterstützung stressgeplagter gesunder Menschen im Coaching- oder Beratungsprozess. Die Arbeit im Einzelsetting steht im Vordergrund. Viele Tools sind aber auch im Seminarumfeld problemlos einsetzbar, sodass Sie auch Kurse und Seminare zur Stressprävention halten können.

Stressberater (STB):

Die Ausbildung zum Stresscoach wird hier mit der Ausbildung zum Berater für Work Life Balance und Burnoutprävention kombiniert.



WEITERBILDUNG

Stressmanager/in (STM):

Regeneratives Stressmanagement, Burnout Prävention und Stresscoaching in einer Ausbildung führt zu einem breiten Einsatzspektrum in der Stress-Prävention. Beratung von Einzelpersonen und Unternehmen, offene und Inhouse-Seminare, Kurse und Einzelarbeit, die Einsatzmöglichkeiten sind breit gefächert und lassen keine Wünsche offen.

Work-Life-Balance Berater (WLB-B):

Die naheliegenden Themen Burnout Prävention und Work-Life-Balance sind hier in einer Ausbildung zusammengefasst. Dementsprechend steigen die Einsatzmöglichkeiten im betrieblichen Umfeld, wie auch auf dem Seminarmarkt. Präventive Einzelberatung ist natürlich auch möglich.

Die Inhalte der einzelnen Module:

Modul 1: Schwerpunkt Autogenes Training (32 UE durch die Krankenkassen zertifiziert als Kursleiter/in für Autogenes Training)

- Grundlagen der regenerativen Entspannung
- 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 (32 UE durch die Krankenkassen zertifiziert als Kursleiter/in für 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
- Die Progressive Muskelentspannung am Arbeitsplatz
- Integration der Progressiven Muskelentspannung in andere Entspannungsformen
- Kursablaufplanung in der Progressiven Muskelentspannung
- Gestaltung erfolgreicher Entspannungstrainings

Modul 3: Entspannung mit Kindern Teil 1

- Rahmenbedingungen für die Entspannungsarbeit mit Kindern
- Wie entwerfe ich eigene Fantasiereisen für Kinder?
- Der Einsatz von Musik und Klängen in der Entspannungsarbeit mit Kindern
- Bewegungs-, Entspannungs- und Massagegeschichten mit Kindern
- Die Progressive Muskelentspannung kindgerecht anwenden
- Aufbau und Ablauf eines Entspannungsangebotes mit Kindern

Modul 4: Entspannung mit Kinder Teil 2:

- Das Besonderheiten des Autogenen Trainings in der Anwendung für Kinder
- Atem- und Stilleübungen mit Kindern
- Die Bedeutung der Eltern in der Entspannungsarbeit mit Kindern
- Umgang mit Störungen und Verhaltensauffälligkeiten
- Planung eines Kurskonzeptes

Modul 5: Der Einsatz von Tiefen- und Atementspannung in Gruppen

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

Modul 6: Selbsthypnose im regenerativen Stressmanagement

- Was ist Hypnose und was ist Selbsthypnose
- Die Kraft posthypnotischer Suggestionen
- Vorstellungsvermögen gezielt entwickeln
- Sich selbst in Trance versetzen
- Umgang mit Ablenkungen
- Erhöhen der Eigenmotivation zur Erreichung der eigenen Ziele
- Hypnose und Sprache
- Selbsthypnosetechniken

Modul 7: 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
- Coaching-Tools I

Modul 8: Das instrumentelle Stressmanagement als Bestandteil des multimodalen Stressmanagements:

- Stresskonzepte
- Neurobiologische Grundlagen von Stress
- Maßnahmen des instrumentellen Stressmanagements
- Strukturelles Stressmanagement
- Gruppentraining Ressourcenaktivierung
- Zeitmanagement
- Prioritätendefinition
- Die Grenzen des instrumentellen Stressmanagements
- Coaching-Tools II

Modul 9: 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
- Fragetechniken im Coaching (systemisch, zirkulär u.v.m.)
- Tools zur Standortbestimmung im Stressmanagement
- Coaching-Tools III

Modul 10: Problemlösungsstrategien, Ressourcen- und Genusstraining

- Problemidentifikation und Standortbestimmung
- Handlungsbedarf konkretisieren
- Aktions- und Handlungsplan konkretisieren
- Ressourcenstärkung
- Identifikation von Hemmnissen und Bewältigung durch Stärkung der Lösungskompetenz
- Metaphern - Arbeit im Coaching
- Genusstraining (Bewegung, Ernährung, Belohnung und Erholung)

Modul 11: Coaching und Beratung im multimodalen Stressmanagement Teil 2

- Von der Problemtrance zur Lösungstrance
- Integration des persönlichen Beratersystems
- Interventionstechniken im Stress – Coaching
- Future Pace und Öko – Check: Lösungsvorstellung und Ihre Wirkung
- Instrumente zur Erfolgskontrolle
- Testing: Das Coaching - Gespräch

Modul 12: Einführung in die Prinzipien der Achtsamkeit

- Grundlagen des Achtsamkeitstrainings
- Meditationsübungen: Gehmeditation, Sitzmeditation, Body Scan
- Achtsames Essen
- Bewegung und Achtsamkeit
- Achtsam im Alltag agieren
- Achtsamkeitsübungen für den Moment, den Tag und die Woche
- Atmung und Achtsamkeit

Modul 13: Burnout Prävention Teil 1

- 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!
- Sensibilisierung und Standortbestimmung
- Förderliche Eigenschaften für die Entwicklung eines Burnouts

Modul 14: Burnout Prävention Teil 2

- Burnout und Work-Life-Balance
- Zielprozesse in der Präventionsarbeit
- Aktionsplan: Handlungsbedarf erkennen und Veränderungen gezielt planen
- Die Tücken im Veränderungsprozess
- Ressourcentraining
- Seminarkonzeption
- Trainer Skills

Modul 15: Work-Life-Balance Training

- Begriffsdefinition Work-Life-Balance
- Work-Life-Balance Modelle
- Sensibilisierung und Standortbestimmung
- Gesellschaftliche Anforderungen und Rollenbewusstsein und deren Auswirkungen auf die Work-Life-Balance
- Der persönliche Change - Work-Life-Balance braucht eine veränderte Denkweise



WEITERBILDUNG

- Der Vorteil von Work-Life-Balance für eine erfolgreiche Unternehmenskultur – oder wie verkaufe ich Prävention an Unternehmen

Die Preise der einzelnen Module:

Modul 1 und 2	=	430,- €
Modul 3,4, 5 und 6	=	340,- €
Modul 7 – 11 u. 13 – 15	=	350,- €
Modul 12	=	340,- €

Unsere Ausbildungspreise ab 01.01.2019:

Kursleiter Autogenes Training	Mod.: 1	430,- €
Kursleiter Progressive Muskelentspannung	Mod.: 2	430,- €
Entspannungstrainer	Mod.: 1 u. 2	820,- €
Entspannungspädagoge	Mod.: 1,2,5	1190,- €
Entspannungspädagoge für Kinder:	Mod.: 1 - 4	1250,- €
Entspannungspädagoge für Erwachsene und Kinder:	Mod.: 1 – 5	1450,- €
Stresscoach	Mod.: 7 – 11	1790,- €
Stressberater	Mod.: 7 – 11 u. 13 - 15	2590,- €
Seminarleiter für Burnoutprävention:	Mod.: 13 – 14	720,- €
Berater für Work Life Balance und Burnoutprävention	Mod.: 13 – 15	890,- €
Stressmanager	Mod.: 1,2,5, 7 - 15	3490,- €

Besondere Preise entnehmen Sie bitte unseren Angeboten auf unserer Website

Gerne beantworten wir Ihre Fragen unter 0221-5345483.