



WEITERBILDUNG

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.

IfSE® Weiterbildung
Modulsystem Ausbildungen

			EPA	EPAKI	EPKUE	SBP	PDA	STB	STM	WLB-S	TTT	WLB-T	GMP
M1	Grundlagen Stresstheorie, Autogenes Training Teil 1	2 Tage	x	x	x				x				x
M2	Progresive Muskelentspannung Teil 2	2 Tage	x	x	x				x				x
M3	Entspannungspädagogik für Kinder Teil 1	2 Tage		x	x								
M4	Entspannungspädagogik für Kinder Teil 2	2 Tage		x	x								
M5	Tiefenentspannung i. Gruppen Autogenes Training Teil 2	2 Tage	x		x				x				x
M6	Trancearbeit, Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung Teil 2, Existenzgründung	2 Tage	x		x				x				x
M7	Einführung Coaching Teil 1	2 Tage						x	x				x
M8	Instrumentelles Stressmanagement, Einführung Coaching Teil 2	2 Tage						x	x				x
M9	Kognitives Stressmanagement, Einführung Coaching Teil 3	2 Tage						x	x				x
M10	Problemlösetraining, Genuss- training, Metaphernarbeit	2 Tage						x	x				x
M11	Emotionales Stressmanagement Einführung Coaching Teil 4	2 Tage						x	x				x
M12	Einführung in die Praxis der Achtsamkeit	2 Tage					x		x				x
M13	Burnoutprävention Teil 1	2 Tage				x			x			x	x
M14	Burnoutprävention Teil 2	2 Tage				x			x			x	x
M15	Einführung in die Work-Life- Balance Teil 1	2 Tage								x		x	x
M16	Einführung in die Work-Life- Balance Teil 2	2 Tage								x		x	x
M17	Train the Trainer Teil 1 Präsentationstraining	2 Tage									x	x	x
M18	Train the Trainer Teil 2 Seminar Tuning	3 Tage									x	x	x

EPA	Entspannungspädagoge
EPAKI	Entspannungspäd. für Kinder
EPKUE	EPA für Erwachsene und Kinder
SBP	Seminarleiter für Burnoutpräven.
PDA	Achtsamkeit
STB	Stressberater/-coach
STM	Stressmanager
WLB-S	Seminar Work-Life-Balance
WLB-T	Work-Life-Balance Trainer
GMP	Gesundheitsmanager Stresspräven.

Erklärung der Abkürzungen für unsere Ausbildungen:

EPA = Entspannungspädagoge/in für Erwachsene (84 UE)

EPAKI = Entspannungspädagoge/in für Kinder (104 UE)



WEITERBILDUNG

EPKUE	=	Entspannungspädagoge für Erwachsene und Kinder (124 UE)
BBP (SBP)	=	Berater/in für Burnout Prävention (Seminarleiter/in) (40 UE)
TAEK	=	Trainer/in für Achtsamkeit und Emotionale Kompetenz (100 UE)
STC	=	Stresscoach (100 UE)
STM	=	Stressmanager/in (264 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.

Trainer/in für Achtsamkeit und Emotionale Kompetenz (TAEK):

Über die bekannten Ebenen des Stressmanagements hinaus unterstützen Sie Ihre Teilnehmer/innen in Kursen oder Seminaren in einem achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt. Sie zeigen Wege zur Steigerung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit auf und trainieren die Fähigkeiten eines veränderten Umgangs mit den eigenen Emotionen. Kurse, Einzelsetting als auch Seminare sind Hauptbestandteil Ihrer Tätigkeit.

Stressberater/in /-coach (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.

Stressmanager/in (STM):

Regeneratives Stressmanagement, Burnout Prävention und Stressberatung 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

- 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
- 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

- Integration der Progressiven Muskelentspannung in andere Entspannungsformen

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
- Testing: Praktische Lehrproben im Einsatz der entspannungstechniken mit Kindern

Modul 5: Der Einsatz von Tiefenentspannung im Autogenen Training mit Erwachsenen

- Die Einstimmungsphasen der regenerativen Entspannungstechniken (PMR/AT)
- Integration von Tiefenentspannung in das regenerative Stressmanagement
- Fantasiereisen und Tranceelemente als weitere Entspannungsmethoden
- Bildhafte Vorstellungen im Autogenen Training
- Vorsatzformeln im Autogenen Training
- Imaginationen zur Festigung von Vorsatzformeln
- Umgang mit beim Autogenen Training auftretenden Problemen
- Kursablaufplanung im Autogenen Training

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

Modul 18: Emotionsregulation und psychische Gesundheit

- Begriffsbestimmung : Emotionsregulation
- Emotionsregulationsdefizite

- Emotionsregulationskompetenzen
- Stressreaktionen und Emotionen – Ein unmittelbarer Zusammenhang
- Kompetenztraining Atementspannung
- Kompetenztraining Muskelentspannung
- Achtsamkeitstraining Teil 2

Modul 19: Akzeptanz und Toleranztraining:

- Die Kunst der bewertungsfreien Wahrnehmung
- Veränderung braucht Übung – Die Relevanz eines regelmäßigen Trainings
- Interventionen zur Steigerung der Trainingshäufigkeit
- Strategien zur Akzeptanz der eigenen Gefühle
- Sinn und Nutzen von Gefühlen
- Entspannungstraining zur Stabilisation der eigenen Toleranzfähigkeit
- Achtsamkeitstraining Teil 2

Modul 20: Selbstwert- und Selbstwirksamkeitstraining:

- Selbstwert und Selbstwirksamkeit – Eine Begriffsdefinition
- Übungen zur Stärkung des Selbstwertes
- Selbstfürsorge optimieren hat mit Egoismus nichts zu tun
- Wie wir uns selber manipulieren
- Selbstwertkonzepte in der Praxis
- Das Neu- oder Umlernen von Konzepten
- Selbstwerttraining im Alltag
- Achtsamkeitstraining Teil 3

Modul 21: Emotionsanalyse und Emotionsregulation

- Grundlagen der Emotionsanalyse und der Emotionsregulation
- Die Grundkompetenzen effektiver Gefühlsregulation
- Vom Ausgangsgefühl zum Wunschgefühl - Übungen für die Praxis
- Trainerkompetenzen im Regulationsprozess
- Konzeption eigener Trainingsprogramme und Achtsamkeitstrainings

Die Preise der einzelnen Module:

Modul 1 und 2	=	449,00 €
Modul 3 – 5	=	250,00 €
Modul 7 – 11 u. 13 – 15	=	330,00 €
Modul 12	=	250,00 €
Modul 18 – 21	=	290,00 €

Unsere Ausbildungspreise:



WEITERBILDUNG

Kursleiter/in Autogenes Training	Mod.:1	449,00 €
Kursleiter/in Progressive Muskelentspannung	Mod.: 2	449,00 €
Entspannungstrainer/in	Mod.: 1 und 2	799,00 €
Entspannungspädagoge/-trainer:	Mod.: 1,2,5	1199,00 €
Entspannungspädagoge für Kinder:	Mod.: 1 – 4	1249,00 €
Entspannungspädagoge für Erwachsene und Kinder:	Mod.: 1 – 5	1469,00 €
Stressberater/-coach	Mod.: 7 – 11	1799,00 €
Trainer für Achtsamkeit und emotionale Kompetenz	Mod. 12 und Mod.: 18-21	1799,00 €
Seminarleiter für Burnoutprävention:	Mod.: 13 – 14	659,00 €
Work – Life – Balance Trainer	Mod.: 13 – 17	1799,00 €
Stressmanager	Mod.: 1,2,5, 7 – 15	3469,00 €
Fachberater für Stressprävention	Mod. 1,2,5 7-15 und Schlaftrainer	4690,00 €

Gerne beantworten wir Ihre Fragen unter 0221-5345483.