

**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	EPKI	EPKUE	BBP	TAEK	STB	STM	WLB-B	WLB-T	BSP
M 1	Grundlagen für regeneratives Stressmanagement, Autogenes Training 1	20 UE	x	x	x				x			x
M 2	Progressive Muskelentspannung 1	20 UE	x	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 Autogenes Training 2	20 UE	x		x				x			x
M 6	Trancearbeit, Fantasiereisen Progr. Muskelentspannung 2	20 UE	x		x				x			x
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		x			x
M 13	Burnout Prävention 1	20 UE				x			x	x	x	x
M 14	Burnout Prävention 2	20 UE				x			x	x	x	x
M 15	Work-Life-Balance	20 UE								x	x	x
M 16	Train the Trainer 1	20 UE									x	x
M 17	Train the Trainer 2	20 UE					x				x	x
M 18	Emotionsregulation und psychische Gesundheit	20 UE					x					x
M 19	Regenerative Entspannung, Akzeptanz- und Toleranztraining	20 UE					x					x
M 20	Selbstwert- und Selbstwirksamkeitstraining, Effektive Selbstunterstützung	20 UE					x					x
M 21	Emotionsanalyse und Emotionsregulation	20 UE					x					x



WEITERBILDUNG

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)
TAEK	=	Trainer/in für Achtsamkeit und Emotionale Kompetenz (100 UE)
STB	=	Stressberater/in /-coach (100 UE)
STM	=	Stressmanager/in (240 UE)
WLB-B	=	Work-Life-Balance Berater (60 UE)
WLB-T	=	Work-Life-Balance Trainer (100 UE)
BSP	=	Fachberater für Stress-Prävention (420 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



---

WEITERBILDUNG

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 (STB):***

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.

***Work-Life-Balance Trainer (WLB-T):***

Der Work-Life-Balance Trainer, verbindet professionelle Analysewerkzeuge aus der Ausbildung zum Work-Life-Balance Berater mit besonderem Trainer-Knowhow, welches die Seminararbeit zusätzlich erleichtert und dem Auftritt des Trainers weitere gestalterische Komponenten ins Portfolio schreibt.

***Fachberater Stressprävention (BSP):***

Die wahrscheinlich umfangreichste Ausbildung im Bereich der Stressprävention in Deutschland. Sie beinhaltet die gesamten Komponenten unserer Präventionsausbildungen und versetzt Sie in die Lage, in den unterschiedlichsten Settings qualitativ hochwertige Prävention durchführen zu können.

## **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:***

- Die 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 6: Tiefenentspannung und die Progressive Muskelentspannung**

- Übungen zum Entspannungserhalt in der Progressiven Muskelentspannung
- Die Progressive Muskelentspannung am Arbeitsplatz
- Kurzentspannungen und Ihr Einsatz in der Praxis
- Regenerative Entspannungstechniken in der Praxis
- Methodenvielfalt: Die Kombination einzelner Entspannungsmethoden
- Testing: Schriftliche und praktische Überprüfung des Wissenstandes zum Abschluss der Ausbildung zum Entspannungspädagogen

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

**Modul 16: Train the Trainer I**

- Auftragsklärung und Konzeption
- Rollen, Kompetenzfelder und Haltung des Trainers
- Methoden in der Trainingsgestaltung
- Lernsituationen erfolgreich kreieren
- Wie funktioniert lehren und lernen
- Krisen im Training, Störfällen sinnvoll begegnen

**Modul 17: Train the Trainer II**

- Der Einsatz von Medien in der Trainingsarbeit – Flipchart, Moderationswand, Audio und Video und das Internet
- Symbole und Rituale im Training
- Der Sinn und Unsinn von Spielen im Training
- Die Grundlagen der Präsentation am Flipchart
- Persönliches Auftreten und Wirkung
- Die persönliche Ausstrahlung als Begeisterungsmultiplikator

**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





---

WEITERBILDUNG

Die Preise der einzelnen Module:

Modul 1 – 4	=	270,- €
Modul 7 – 11 u. 13 – 15	=	330,- €
Modul 12, 16 – 17	=	250,- €
Modul 5, 6, 18 – 21	=	290,- €

Unsere Ausbildungspreise:

Entspannungspädagoge/-trainer:	Mod.: 1,2,5,6	1199,- €
Entspannungspädagoge für Kinder:	Mod.: 1 – 4	999,- €
Entspannungspädagoge für Erwachsene und Kinder:	Mod.: 1 – 6	1399,- €
Stressberater/-coach	Mod.: 7 – 11	1599,- €
Trainer für Achtsamkeit und emotionale Kompetenz		1299,- €
Seminarleiter für Burnoutprävention:	Mod.: 13 – 14	599,- €
Work – Life – Balance Trainer	Mod.: 13 – 17	1399,- €
Stressmanager	Mod.: 1,2,5 – 14	2990,- €
Fachberater für Stressprävention	Mod. 1 – 21	4990,- €

**Gerne beantworten wir Ihre Fragen unter 0221-5345483.**