

# Stressberater/-coach (IfSE®)



## Ihre Intention

Sie möchten aktiv mit Menschen arbeiten und sie dabei unterstützen Wege zu finden, die über den Einsatz von Entspannungstechniken hinausgehen, damit diese einen konstruktiven Umgang mit ihren Stressoren entwickeln und somit gelassener ihr Leben gestalten.

## Inhalte

Begriffsdefinition Coaching und Beratung, Rollen im Coaching, Anliegen und Auftrag, Standortbestimmung, Coaching Tools, Elemente der Personenzentrierte Gesprächsführung, Elemente des Systemischen Coachings, Elemente des Lösungsorientierten Coachings, Ressourcenarbeit, Stresstheorie, multimodales Stressmanagement, Kognitives Stressmanagement, instrumentelles Stressmanagement, emotionales Stressmanagement, Grundbegriffe des Zeitmanagements u.v.m.

## Ausbildungsdauer

Fünf Ausbildungswochenenden mit jeweils 20 Unterrichtseinheiten.

## Voraussetzung zur Teilnahme

Bereitschaft für persönliche Erfahrungen bei der Anwendung der entsprechenden Coaching-Tools. Praktische Anwendung der Inhalte außerhalb des Seminars.

Regelmäßige Selbsterfahrung im Seminar. Teilnahme an Peer - Groups.

## Zielgruppe

Entspannungspädagogen, Personen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, Personalabteilungen oder Betriebsräten und Interessierte anderer Professionen für das Thema Stressbewältigung.

Abgeschlossenes Studium der Pädagogik, Sozialpädagogik, Sozialwissenschaften, Medizin, Psychologie, Lehramt, Sport, Sportwissenschaften, Soziologie oder vergleichbare Abschlüsse.

Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Krankenschwester/-Pfleger, ErzieherIn, Physiotherapeuten/In u.v.m.

## Praxis

Selbsterfahrung durch Anwendung der Methoden im Seminar. Direktes Feedback zur Entwicklung als Coach. Erfahrungen und Tipps der Lehrtrainer.

## Prüfung

Die Ausbildung zum Stressberater/-coach schließt mit einer schriftlichen Hausarbeit und einem Live-Coaching ab.

## Zertifikat

Nach bestandener Prüfung sind Sie zertifizierter

***Stressberater/ -coach (IfSE®)***



WEITERBILDUNG