




# **Stressmanagementtrainer (online-Fortbildung)**

Ausgabe 08/2018



# **Stressmanagementtrainer online-Fortbildung**

## **ÜBERBLICK**

Ziel dieser Stressmanagementtrainer-Fortbildung ist es, Ihnen in kurzer Zeit das Rüstzeug zu geben, um Stressmanagement-Seminare und -Coachings zu geben. Inhalt sind die Grundlagen der Stresstheorie (physiologische und gesundheitliche Aspekte von Stress), Stressmanagement-Strategien und das Planen und Leiten von Stressmanagement-Seminaren. In diesem Rahmen erstellen Sie ein eigenes Seminarkonzept.

Die Fortbildung erfolgt online. Es handelt es sich um einen zugelassenen Fernlehrgang. Dieser unterliegt dem Fernunterrichtsschutzgesetz (FernUSG).

Sie können jederzeit beginnen. Die Inhalte erhalten Sie in Form von Videos und als pdf. Insgesamt ist die Fortbildung in fünf Module aufgeteilt. Nachdem Sie jeweils ein Modul und die zugehörigen Aufgaben erfolgreich bearbeitet haben, erhalten Sie die Unterlagen des nächsten Moduls.

# **DIE FÜNF MODULE**

## **STRESSTHEORIE**

Wodurch entsteht Stress, wie reagiert der Körper bei Stress; was sind die gesundheitlichen Folgen von chronischem Stress;

## **EXTERNER STRESSMANAGEMENT**

Bei externen Stressmanagement-Strategien geht es hauptsächlich darum, auf andere Personen oder Umstände direkt einzuwirken, um Stress zu reduzieren, zu vermeiden oder zu beseitigen.

Das können z.B. Partner, Vorgesetzte, Kollegen, Mitarbeiter oder Kunden sein. Ein häufiger Grund für Stress ist auch, dass man die Risiken von Anfang an falsch eingeschätzt oder ignoriert hat. Wer erst dann reagiert, wenn die Situation unerträglich ist, hat es natürlich wesentlich schwerer. Deswegen ist auch die Vorbeugung ein wichtiges Thema.

## **INTERNES STRESSMANAGEMENT**

Interne Stressmanagement-Strategien haben zwei Aspekte:

(1) Zum einen helfen interne Stressmanagement-Strategien, mit belastenden Situationen, die nur schwer oder gar nicht änderbar sind, umzugehen. Lernen Sie Vorgehensweisen kennen und weiterzugeben, die sich immer dann anwenden lassen, wenn die äußeren Umstände aktuell nicht beeinflussbar erscheinen.

(2) Andererseits hat Stress immer auch mit der eigenen Bewertung von Situationen zu tun. Das Stressmodell von Kaluza eignet sich sehr gut, um zu verstehen, wann wir etwas als belastend erleben. Dadurch werden gleichzeitig Lösungswege erkennbar, wie sich Stress wieder reduzieren lässt.

Zu den internen Strategien gehören auch Entspannungstechniken. So hilft manchmal schon eine kurze Atemübung.

### **Hinweis:**

Auf Entspannungstechniken, die einen umfangreichen Lernaufwand benötigen, wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung wird aus zeitlichen Gründen nicht näher eingegangen.

Für diese Fortbildung werden entsprechende Kenntnisse aber auch nicht vorausgesetzt. – Wenn Sie sich auch dafür interessieren, können Sie gerne eines der von uns gesondert angebotenen Seminare besuchen.

## **ZEITMANAGEMENT**

Sehr häufig entsteht Stress durch die Vielzahl an zu erledigenden Aufgaben oder durch sehr enge zeitliche Vorgaben. Lernen Sie die wichtigsten Methoden kennen, um Belastungen durch Zeitdruck effektiv zu reduzieren.

Zeitmanagement-Techniken lassen sich weitgehend den internen Strategien zuordnen. Da sie besonders wichtig, aber auch umfangreich sind, werden sie in einem eigenen Modul behandelt.

Inhalt: Ziele – Prioritäten – Planen – Prokrastinieren – Aufbau von wirkungsvollen Gewohnheiten.

## **SEMINARE PLANEN UND LEITEN**

Wie kann man ein Stressmanagement-Seminar oder ein entsprechendes Einzel-Coaching aufbauen? Wie lange soll es dauern? Wo kann man es anbieten?

Zusätzlich erhalten Sie Tipps zum Umgang mit schwierigen Situationen in Seminaren und Coachings.

## **ABLAUF UND ZEITLICHER AUFWAND**

### **MODULE BEARBEITEN (VIDEO & PDF)**

Nach Buchung des Kurses erhalten Sie die **Materialien** der fünf Module in Form von Videos und pdf-files. Zunächst erhalten Sie nur Zugang zum ersten Modul.

Zusätzlich erhalten Sie die jeweils zum Modul gehörenden **Aufgaben zur Nachbearbeitung** (Fragen zum Kursinhalt, Fragen zur Selbstreflektion des eigenen Umgangs mit Stress \*) und zur Entwicklung eines eigenen Kurskonzepts).

Die **Beantwortung der Fragen** durch Sie erfolgt in der Regel schriftlich. Die zusätzliche **Nachbesprechung** der einzelnen Module und Ihres Konzepts erfolgt nach Absprache telefonisch / per skype.

Erst nach erfolgreicher Bearbeitung und Besprechung eines Moduls wird das **nächste Modul freigeschaltet**.

Die **Zeit zwischen zwei Modulen** beträgt mindestens eine Woche. Die Freischaltung des nächsten Moduls erfolgt also erst nach Besprechung der jeweiligen Aufgaben und frühestens nach einer Woche.

\*) Die Beantwortung von **Fragen zum persönlichen Umgang mit Stress** ist vor allem für Sie gedacht und vollkommen freiwillig.

### **KONZEPT ERSTELLEN**

Parallel zum Besuch des online-Seminars arbeiten Sie an Ihrem persönlichen Seminarkonzept. Sobald Sie alle Module abgeschlossen haben, stellen Sie Ihr Konzept fertig und legen es vor.

### **ABSCHLUSS / ZERTIFIKAT**

Nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung erhalten Sie ein Zertifikat als Stressmanagement-Trainer und eine Teilnahmebescheinigung. Für den erfolgreichen Abschluss sind die nach jedem Modul gestellten Aufgaben korrekt zu beantworten. Unrichtig oder nur teilweise beantwortete Aufgaben können erneut eingereicht werden. Das Erstellen eines zusätzlichen vollständigen Seminar-Konzepts am Ende der Fortbildung ist Voraussetzung für den Erwerb des Zertifikats als Stressmanagement-Trainer.

Dieses Zertifikat beruht auf einer institutsinternen Prüfung.

### **ZEITLICHER AUFWAND**

#### **Je Modul:**

ca 1 Stunde Videopräsentation,

ca. 1 Stunde Nachbereitung,

ca 30 Minuten Nachbesprechung

Außerdem benötigen Sie Zeit, um Ihr Konzept zu erstellen und zu besprechen / präsentieren.

In der Teilnahmebescheinigung werden Ihnen pauschal 20 Einheiten zu 45 Minuten bescheinigt.

#### **Insgesamt:**

Für die gesamte Fortbildung benötigen Sie mindestens 6 Wochen.

# **ZIELGRUPPE UND ZIELSETZUNG**

## **ZIELGRUPPE**

### **Ihre Qualifikation**

Diese Fortbildung richtet sich an Personen aus dem pädagogischen, medizinischen, sozialen, therapeutischen oder psychologischen Bereich.

### **Ihr Tätigkeitsfeld (hier besteht Nachfrage nach Stressmanagement-Trainern)**

#### **Gesundheitsbereich:**

Patienten / Besucher in Schmerzkliniken, Burnout-Kliniken, Reha-Kliniken oder Gesundheitszentren.

#### **Pädagogischer Bereich:**

Lehrer, Berufsschullehrer, Ausbilder, Erzieher, Eltern, Schüler.

#### **Unternehmen:**

KMU, Großkonzerne; Mitarbeiter und Mittleres Management; Arbeiter und Angestellte;

#### **Coaching & Beratung**

Personen mit hohen Belastungen (z.B. Selbständige, Politiker, Sportler, Medienschaaffende)

## **ZIELSETZUNG**

Die Zielsetzung dieser Fortbildung ist es, Ihnen das notwendige Wissen zu vermitteln, um Stressmanagement-Seminare und -Coachings anzubieten. Sie erhalten konkrete Anleitungen.

# **DIE VORTEILE DIESER ONLINE-FORTBILDUNG**

## **PERSÖNLICHE BETREUUNG**

Auch wenn es sich um eine online-Fortbildung handelt, bekommen Sie eine persönliche Betreuung. Zu jedem Modul bekommen Sie Aufgaben:

- Sie reflektieren Ihren eigenen Umgang mit Stress,
- Sie beantworten Verständnisfragen und
- Sie arbeiten an Ihrem eigenen Kurskonzept.

Diese Aufgaben – bis auf die Fragen zum persönlichen Umgang mit Stress – erledigen Sie nicht nur für sich selbst, sondern Sie können (und sollen) diese auch mit mir persönlich besprechen.

Aber auch aufkommende Fragen zu den Inhalten können Sie gerne mit mir besprechen. Die Betreuung erfolgt nach Absprache per e-mail, Telefon oder skype und hat einen Umfang von ca. 30 Minuten für jedes der fünf Module.

## **PERSÖNLICHES KURSKONZEPT**

Zum Abschluss der Fortbildung präsentieren Sie auf der Grundlage dieser Fortbildung Ihr eigenes Kurskonzept. Dieses Konzept können Sie auf Ihre eigene Zielgruppe und Situation zuschneiden. Das Konzept besprechen Sie mit mir und Sie erhalten mein feedback.

Damit sind Sie nach Abschluss dieser Fortbildung wirklich gerüstet, um sofort Ihr eigenes Seminar zu geben.

## **SOFORT BEGINNEN**

Sie können jederzeit mit der Fortbildung beginnen

## **FREIE ZEITEINTEILUNG (1 JAHR)**

Teilen Sie sich die Zeit selbst ein, in der Sie die Materialien studieren und Ihr eigenes Seminarconcept entwickeln.

Der Kurs kann in ca. 6 Wochen abgeschlossen werden. Sie können aber ein ganzes Jahr auf alle Unterlagen (Videos und pdfs zugreifen). Die pdfs können Sie jederzeit downloaden.

## **KEINE FAHRTKOSTEN / ÜBERNACHTUNGSKOSTEN**

Da unsere Fortbildung online erfolgt, ersparen Sie sich Fahrtkosten und Hotelkosten

## **PREISVORTEIL**

Für ein online-Seminar müssen keine Seminarräume angemietet werden. Außerdem reduziert sich durch den Einsatz der Videos die Zeit für die Vermittlung der Inhalte. Den dadurch entstehenden Preisvorteil geben wir an Sie weiter.

## **SEMINARLEITUNG**



### **Peter M. Wiblishauser**

Diplom-Psychologe und Leitung von Wiblishauser-Seminare

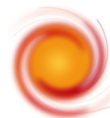
## **HONORAR**

### **PREIS**

399.- (Diese Fortbildung ist von der Mehrwertsteuer befreit.)

Bei gleichzeitiger Anmeldung von zwei Teilnehmern erhalten beide einen Rabatt in Höhe von 20.- (Nennen Sie dazu bei der Anmeldung den Namen des anderen Teilnehmers).

Per Fax an: +49-(0)89-700 742 27  
Per Post an:



**WIBLISHAUSER-SEMINARE**  
Gesundheit, Entwicklung, Erfolg

Wiblishauser-Seminare  
Peter M. Wiblishauser  
Schellingstr. 109a  
80798 München

## Anmeldung

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per Fax oder Post. Wir senden Ihnen dann den Fortbildungsvertrag und die Rechnung zu. Verbindlich angemeldet sind Sie erst nach Rücksendung des unterschriebenen Fortbildungsvertrags.

Hiermit melde ich mich für folgenden Kurs an:

### **Stressmanagementtrainer (online-Fortbildung)**

**Kursgebühr: 399.-** (Die Fortbildung ist von der Umsatzsteuer befreit)

Name..... Vorname.....  
Geburtsdatum..... Straße.....  
PLZ..... Ort.....  
Telefon..... E-mail: .....  
ausgeübter Beruf..... Ausbildung.....

Rechnungsadresse (falls abweichend von der Privatanschrift)

.....  
.....  
.....

Ich melde mich gemeinsam an mit ... (Bei einer eventuellen gemeinsamen Anmeldung nennen Sie hier bitte für die Zuordnung den Namen des weiteren Teilnehmers).

.....

Bitte teilen Sie uns mit, wie Sie auf uns aufmerksam geworden sind:

.....

.....

Ort, Datum, Unterschrift