

Ablaufplan Trainer/in Stressmanagement 2018

I) 28.03.2018 - 30.03.2018/18.04.2018 - 20.04.2018 Seminarraum Bensheim

II) 06.06.2018 - 08.06.2018/04.07.2018 - 06.07.2018 Seminarraum Bensheim

III) 10.10.2018 – 12.10.2018/07.11.2018-09.11.2018 Seminarraum Bensheim

1. Ausbildungstag	
15.00 – 15.30 Uhr	Einführung in die Ausbildung
15.30 – 19.00 Uhr Kurze Pause 15 min.	Vortrag: Burnout als gesellschaftliche Zeitbombe Erscheinungsformen der Belastungen im Beruf <ul style="list-style-type: none"> • Stress- und Stressreaktion • Einflussfaktoren zur Erzeugung von Stress im Beruf • Bewertung des Stresses und eigene Umgangsformen • Gesellschaftliche Vorstellungen des Begriffs „Psychische Gesundheit“ <p style="text-align: right;">(2,0 Std. polit. Bildung)</p>
2. Ausbildungstag	
09.00 - 12.00 Uhr	Referat: Kosten im Gesundheitswesen durch stressbedingte Erkrankungen (1,5 Std. polit. Bildung)
13.00 - 18.00 Uhr	Vorstellung und Erarbeitung zweier Multimodaler Stressbewältigungsprogramme (Kaluza/Duske). Einführung ins Programm <ul style="list-style-type: none"> • Analyse der IST-Situation Methodenlehre I: <ul style="list-style-type: none"> • Zielsetzung, Mentaltraining, Achtsamkeitstraining
3. Ausbildungstag	
09.00- 13.00 Uhr	Methodenlehre II: <ul style="list-style-type: none"> • Resilienz, Entspannungstraining Reflektion des ersten Ausbildungsabschnitts
4. Ausbildungstag	
15.00 – 19.00 Uhr	Einführung ins Programm II <ul style="list-style-type: none"> • Konfliktlösung, Stärkung des Selbstwertes Vortrag: Führen die veränderten Arbeitsbedingungen tatsächlich zu einer Zunahme psychischer Erkrankungen und insbesondere zu einem Anstieg depressiver Störungen. (1,5 Std. polit. Bildung)
5. Ausbildungstag	
09.00– 12.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Genuss Training • (Stress) Anamnese und Evaluation • Stress ist messbar – wie baue ich technische Hilfsmittel ins Programm mit ein?
13.00– 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung der eigenen Stundenpläne • Praktische Umsetzung in der Großgruppe (Überprüfung)
6. Ausbildungstag	
09.00 – 13.00 Uhr	Vortrag: Welche gesellschaftspolitischen Wege bieten sich an, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der zu erhalten und auch gleichzeitig die Ziele des Wandels sicherzustellen? (1,0 Std. polit. Bildung) <ul style="list-style-type: none"> • Klärung offener Fragen • Abschluss, Zertifikatsübergabe

Nach dem hessischen Bildungsgesetz, steht es dem Teilnehmer frei an der Prüfung teilzunehmen. Da die Prüfung ein Qualitätsmerkmal ist, erhalten die Teilnehmer bei Nichtteilnahme eine Teilnahmebescheinigung, aber kein Zertifikat.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom

das Seminar “ Trainer/in Stressmanagement“

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Berlin (gemäß §11 GZ II D 15 – 97328 bis 09.11.2018)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)

Anerkennungen in weiteren Bundesländern sind auf Anfrage möglich. In den meisten Bundesländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns



Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung

B.I.E.K.

Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim

Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

S. Duske

Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in