

# Ablaufplan Trainer Stressmanagement

Die emotionalen Kompetenzen im gesellschaftlichen Kontext entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und berufliche Mobilität zu erweitern

1. Ausbildungstag	
09.00 – 12.00 Uhr	<p>Einführung in die Ausbildung Vortrag: Stresserkrankungen und Burnout als gesellschaftliche Zeitbombe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress- und Stressreaktion</li> <li>• Unterschiedliche Stressoren</li> <li>• Erscheinungsformen der Belastungen im Beruf</li> </ul>
13.00 – 18.00 Uhr	<p>Konzept des multimodalen Stressmanagements nach S. Duske und G. Kaluza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodenlehre</li> <li>• Methoden zur Resilienz</li> </ul>
19.00 – 20.00 Uhr	Bewertung des Stresses und eigene Umgangsformen in Triaden Arbeit
2. Ausbildungstag	
09.00- 12.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentaltraining, Achtsamkeitstraining</li> <li>• Konfliktlösung</li> <li>• Stärkung des Selbstwertes#</li> <li>• Genus Training</li> </ul>
13.00 - 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung Entspannungstraining</li> <li>• Autogenes Training</li> <li>• Progressive Muskelentspannung</li> <li>• Praktisch Üben: Entspannungsverfahren</li> </ul>
19.00 - 20.00 Uhr	Praxisübungen in der Triade
3. Ausbildungstag	
09.00 – 12.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppendynamik, Gruppenleitung</li> <li>• Umgang mit Ängsten</li> <li>• Umgang mit Widerstände und schwierigen Teilnehmer</li> </ul>
13.00 – 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatz der multimodularen Stressbewältigung in Seminaren</li> <li>• Stress ist messbar</li> <li>• Einsatz der technischen Systeme, Einzelgespräche und in der Beratung</li> <li>• Abschluss Trainerausbildung</li> </ul>

	<b>Arbeitszeit gesamt</b>	<b>davon politische Bildung</b>
<b>1. Tag</b>	<b>5:15</b>	<b>3:15</b>
<b>2. Tag</b>	<b>8:00</b>	
<b>3. Tag</b>	<b>8:00</b>	<b>1:45</b>
<b>4. Tag</b>	<b>3:00</b>	
<b>Summe</b>	<b>24:15</b>	<b>5:00</b>

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet  
vom \_\_\_\_\_ das Seminar/ Ausbildung

### **Trainer 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, AZ 48.06.01-134)
- Rheinland-Pfalz (gemäß §7, AZ 6692/1134/17 bis 28.05.2019)
- Hessen (gemäß § 11 Abs.4/ AZ III1A-55n-4145-1026-18.0340 bis 25.01.2020)
- Saarland (§ 6 Abs. 2 SBFG Bescheid vom 14.09.2014)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Bremen ( AZ.: 23-17 2018/329 bis 10.07.2020)
- Niedersachsen ( AZ.: 1231/1812 bis 31.12.2020)
- Schleswig-Holstein ( GZ: WBG/B/19189 bis 31.10.2019)
- Thüringen (GZ: 28-0342-1750 unbefristet)
- Berlin (GZ: II A 74 – 102924 bis 18.02.2020)
- Brandenburg (GZ: 26.13-41610 bis 21.02.2019)
- Sachsen Anhalt (AZ: 207-53502-2018-993 bis 21.11.2019)

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.

*S. Duske*

Unterschrift B.I.E.K.



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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in

