

Ablaufplan Trainer Stressmanagement

1. Ausbildungstag	
14.00 – 14.30 Uhr	Einführung in die Ausbildung
14.30 – 17.00 Uhr	Vortrag: Stresserkrankungen und Burnout als gesellschaftliche Zeitbombe <ul style="list-style-type: none"> • Stress- und Stressreaktion • Unterschiedliche Stressoren • Verlauf eines Burn-out Prozesses • Depression – Burn-out • Differentialdiagnostik
17.15 – 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Rechtliche Situation • Erscheinungsformen der Belastungen im Beruf
19.30 – 21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Bewertung des Stresses und eigene Umgangsformen in Triaden Arbeit
2. Ausbildungstag	
09.00- 12.00 Uhr	Praxistag: Fallbeispiele <ul style="list-style-type: none"> • Methodenlehre • Methoden zur Resilienz
14.30 - 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Mentaltraining, Achtsamkeitstraining • Konfliktlösung • Stärkung des Selbstwertes
19.30 - 21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Genus Training • Praxisübungen in der Triade
3. Ausbildungstag	
09.00- 12.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung Entspannungstraining • Autogenes Training • Progressive Muskelentspannung • Praktische Üben: Entspannungsverfahren
14.30 - 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppendynamik, Gruppenleitung • Umgang mit Ängsten • Umgang mit Widerstande und schwierigen Teilnehmer • Einsatz der multimodularen Stressbewältigung in Seminaren
19.30 - 21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Einübung kurzer Seminareinheiten (Triaden Arbeit)
4. Ausbildungstag	
09.00 – 12.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Stress ist messbar • Einsatz der technischen Systeme Einzelgesprächen und in der Beratung
ca. 12.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Abschluss Trainerausbildung

Mitteilung für den Arbeitgeber

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

Trainer Stressmanagement

Ich

wohnhaft in

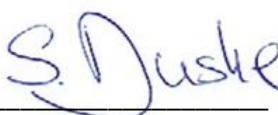
beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.


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.





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 B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in