

## Sie wollen sich ab 2021 bei der zentralen Prüfstelle im Präventionsbereich zertifizieren lassen?

Ab 2021 ändern sich die Kriterien, die Sie für eine Zertifizierung benötigen, massiv. Wir haben Ihnen nachfolgend alle Kriterien aufgelistet. (Nachzulesen bei „Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V, Stand: Juli 2019, aktualisierte Fassung“). Die folgende Tabelle ist nach bestem Wissen und Gewissen entstanden, jedoch übernehmen wir keine Haftung für die Aktualität.

### 1) Präventionsprinzip „Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement)“

- *Trainer/in Stressmanagement und*
- *Trainer/in Resilienz*
- *Trainer/in Achtsamkeit*






*gehören zu diesem Prinzip*




**Kursleitergrundqualifikationen:  
Staatlich anerkannter Studienabschluss mit Bezug zur psychosozialen Gesundheit und mit Nachweis folgender Mindeststandards:**

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen müssen zu **mindestens 60 % in wissenschaftlichen Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen mit Abschluss erworben worden sein**. Sie können bis zu 40 % durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden. Anerkennungsfähig sind weitere Qualifizierungsmaßnahmen von Institutionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung, die staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse vergeben bzw. die staatlich anerkannt sind, sowie von Berufs- und Fachverbänden.

	Das können Sie bei B.I.E.K. absolvieren:
<b>Ausbildung zum/zur Trainer/in Stressmanagement (32 UE) oder Ausbildung zum/zur Resilienztrainer/in (50 UE) oder Ausbildung zum/r Trainer/in Achtsamkeit mit Einweisung in das jeweilige Programm</b> (Unterrichtsstunden werden zu Punkt 6: Fachpraktische Kompetenz dazugezählt) <b>Kosten bitte auf der Homepage einsehen</b>	
<b>Fachwissenschaftliche Kompetenz</b>	
<b>1. Psychologische Grundlagen (≥ 180 Stunden/6 ECTS)</b> - Zentrale Fragestellungen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Beschreiben, Erklären, Vorhersagen, Verändern) - Theorien der Psychologie (z. B. Behaviorismus, kognitive Theorien, sozial-kognitive Theorien) und Teilgebiete (z. B. Lernen und Gedächtnis, Entwicklung, Persönlichkeit, soziale Prozesse, psychische Störungen, insb. Angst und Depression) - Selbstregulation und Selbststeuerung <b>Angebot B.I.E.K falls nicht im Studium erworben: Onlineschulung 480,- siehe Homepage</b>	

<p><b>2. Psychologie des Gesundheitsverhaltens (≥ 180 Stunden/6 ECTS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitspsychologische Theorien und Modelle</li> <li>- Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen</li> <li>- Risikofaktoren und Ressourcen der Gesundheit</li> <li>- Gesundheitsverhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden, Persönlichkeit und Gesundheit, Geschlecht und Gesundheitsverhalten, Gesundheit im Lebenslauf</li> </ul> <p><b>Angebot B.I.E.K falls nicht im Studium erworben: Onlineschulung 480,- siehe Homepage</b></p>	
<p><b>3. Theorien zu Stress und Stressbewältigung (≥ 180 Stunden/6 ECTS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zentrale Stresskonzeptionen (reaktions-, situationsbezogene und interaktionistische)</li> <li>- Grundlegende Theorien zur Stressentstehung und Prävention (insbesondere biopsychologische und transaktionale Stresstheorien, Salutogenese)</li> <li>- Verfahren zur Diagnostik von Lebensqualität, Wohlbefinden, Stress und Stressbewältigung</li> <li>- Multimodale Programme zur Stressprävention und Stressreduktion</li> <li>- Strategien der Ressourcenförderung und Selbststeuerung</li> </ul> <p><b>Angebot B.I.E.K falls nicht im Studium erworben: Onlineschulung 480,- siehe Homepage</b></p>	
<p><b>4. Medizinisches Wissen (≥ 90 Stunden/3 ECTS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen und biopsychosoziales Modell</li> <li>- Biologische, insbesondere anatomische und physiologische Grundkenntnisse über die wesentlichen für das Stress-, Erholungs- und Entspannungsgeschehen relevanten Organ-systeme (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane, Hormon- und Immunsystem)</li> <li>- Gesunde Funktionsweise von Organen und in ausgewählten Krankheitsbildern pathologische Organ- und Funktionsveränderungen</li> <li>- Verhaltensabhängige Erkrankungen und biopsychosoziales Modell</li> </ul> <p><b>Angebot B.I.E.K falls nicht im Studium erworben: Onlineschulung 249,- siehe Homepage</b></p>	
<p><b>5. Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden (≥ 90 Stunden/3 ECTS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnostische Verfahren, insbesondere zu Wohlbefinden, Stress, Gesundheitsverhalten und deren Gütekriterien</li> <li>- Methoden der Qualitätssicherung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung, inklusive derer zur Stressprävention und Stressbewältigung</li> </ul> <p><b>Angebot B.I.E.K falls nicht im Studium erworben: Onlineschulung 249,- siehe Homepage</b></p>	
<p><b>Fachpraktische Kompetenz</b></p>	
<p><b>6. Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS) (Trainerkompetenzen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung</li> <li>- Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung</li> </ul> <p><b>Angebot B.I.E.K.: Präsenzseminar (Ausbildung Trainer/in Stressmanagement oder Resilienztrainer/in), Fachpraktische Kompetenz I (Trainerkompetenzen 50 UE (640,-) u. Fachpraktische Kompetenz II (Vertiefungsseminar_ZPP à 30 UE (à 340,-) siehe Homepage</b></p>	

<b>Fachübergreifende Kompetenz</b>	
<p><b>7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden/1 ECTS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung</li><li>- Konzepte von Gesundheit und Krankheit</li></ul> <p><b>Angebot B.I.E.K falls nicht im Studium erworben: Onlineschulung 99,- siehe Homepage</b></p>	
<p><b>8. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1 - 7 (60 Stunden oder 2 ECTS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen</li></ul>	