

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Trainer*in Stressmanagement
Veranstaltungsort: Seminar Gästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)		
Bildungsziel: Die Lernenden erhalten die Fähigkeiten zur Durchführung von Stressmanagement Seminaren.		
Inhaltliche Schwerpunkte: - unterschiedliche Arten von Stress erkennen - multimodales Stressmanagementtraining		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	- Burnout als gesellschaftliche Zeitbombe - Belastungen im Beruf	Die Teilnehmer*innen können die unterschiedlichen Stressentstehungsmodelle einordnen und erklären.
Dienstag	- multimodales Stressmanagement - Resilienzmethoden	Die Teilnehmer*innen können das Konzept des multimodalen Stressmanagements nach S. Duske und G. Kaluza erklären und teilweise anwenden. Sie verstehen, warum die unterschiedlichen Resilienzmethoden, sowie Mental- und Achtsamkeitstraining, wichtig für das Stressmanagement sind und können diese Methoden bzw. Übungen in der Gruppe anleiten und auswerten.
Mittwoch	- Entspannungsverfahren (AT und PMR)	Die Teilnehmer*innen können den Wirkungsmechanismus von Autogenem Training und PMR erklären und die jeweiligen Übungen in der Gruppe anleiten und auswerten.
Donnerstag	- Burnout Prozess - Prüfung	Die Teilnehmer*innen können den Burnout Kreislauf und seine Konsequenzen auf den Betroffenen erklären. Sie können anhand verschiedener Kommunikationsmodelle beratend auf den Betroffenen eingehen.

## Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 17.00 Uhr	Seminar
17.00 Uhr – 17.15 Uhr	Pause
17.15 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Dienstag – Mittwoch	
09.00 Uhr – 10.30 Uhr	Seminar
10.30 Uhr – 10.45 Uhr	Pause
10.45 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Donnerstag	
09.00 Uhr – 13.00 Uhr	Seminar

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet  
vom ..... bis .....

die Ausbildung zum/zur „**Trainer\*in Stressmanagement**“

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ:  
23-17 2022/369NO bis 25.07.2024).



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