

# Trainer\*in Stressmanagement

Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft aktivieren

1. Ausbildungstag	
14.00 – 14.30 Uhr	Einführung in die Ausbildung
14.30 – 17.00 Uhr	Vortrag: Stresserkrankungen und Burnout als gesellschaftliche Zeitbombe (Stress- und Stressreaktion, Unterschiedliche Stressoren, Verlauf eines Burn-out Prozesses Erscheinungsformen der Belastungen im Beruf) (p.B 2,5 Std)
17.15 – 18.00 Uhr	Depression – Burn-out Differentialdiagnostik Rechtliche Situation
19.30 – 21.00 Uhr	Bewertung des Stresses und eigene Umgangsformen in Triaden Arbeit
2. Ausbildungstag	
09.00- 10.30 Uhr	Praxistag: Methodenlehre, Methoden zur Resilienz
10.45 – 12.00 Uhr	Einführung in die problembezogene Auseinandersetzung mit konkreten Stresssituationen im Berufsalltag; Kennenlernen der individuellen Stressproblematik (p.B. 1,25 Std)
14.30 - 18.00 Uhr	Mentaltraining, Achtsamkeitstraining Konfliktlösung, Stärkung des Selbstwertes Genus Training
19.30 - 21.00 Uhr	Praxisübungen in der Triade
3. Ausbildungstag	
09.00- 10.30 Uhr	Einführung Entspannungstraining im beruflichen Kontext Autogenes Training
10.45 n- 12.00	Progressive Muskelentspannung Praktische Üben: Entspannungsverfahren
14.30 - 18.00 Uhr	Gruppendynamik, Gruppenleitung Umgang mit Ängsten Umgang mit Widerstände und schwierigen Teilnehmer Einsatz der multimodularen Stressbewältigung in Seminaren
19.30 - 21.00 Uhr	Einübung kurzer Seminareinheiten (Triaden Arbeit)
4. Ausbildungstag	
09.00 – 12.00 Uhr	Erarbeitung individueller Stresspräventionsstrategien für den beruflichen Kontext, zur Verbesserung der Stressbewältigung in Beruf und Alltag (p.B. 3 Std.)
ca. 13.00 Uhr	Abschluss Trainerausbildung

## Mitteilung für den Arbeitgeber

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

### **Trainer\*in Stressmanagement**

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/2957/21 bis 14.11.2023)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1026-22-1079 bis 19.10.2023)
- Saarland (§ 6 Abs. 2 SBFG Bescheid vom 14.09.2014 unbefristet)
- Niedersachsen (AZ: 1231/1812 bis 31.12.2023)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/28583 bis 31.12.2023)
- Thüringen (GZ: 28-0342-1750 unbefristet)
- Berlin (GZ: II A 75 – 118454 bis 06.06.2024; drei anerkannte Tage - der letzte Tag erfüllt nicht die zeitlichen Vorgaben des Berliner Bildungsgesetzes in Verbindung mit den gültigen Ausführungsvorschriften)
- Brandenburg (GZ: 46.16-53943 bis 19.10.2023)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2022-114 bis 21.03.2024)

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1BzGW BW vor. Das Seminar ist eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW.

In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.



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