Ausbildung
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	Wie erkenne ich Burn-out Symptome bei Kollegen und Mitarbeiter*innen? Burnout versus Depression, Rechtliche Situation
19.30 – 21.00 Uhr	Bewertung des Stresses und eigene Umgangsformen in Triaden Arbeit
2. Ausbildungstag	
09.00- 10.30 Uhr	Einführung in das Konzept „positiver Umgang mit Stress“ für den beruflichen Alltag I (Methodenlehre, Praktische Anleitung)
10.45 – 12.00 Uhr	Einführung in die problembezogene Auseinandersetzung mit konkreten Stresssituationen im Berufsalltag; Kennenlernen der individuellen Stressproblematik, Erläuterungen betrieblicher Maßnahmen, Handlungsmöglichkeiten im Rahmen der betrieblichen Mitbestimmung (p.B. 1,25 Std)
14.30 - 18.00 Uhr	Einführung in das Konzept „positiver Umgang mit Stress“ für den beruflichen Alltag II (Methodenlehre, Praktische Anleitung, 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 in das Konzept „positiver Umgang mit Stress“ für den beruflichen Alltag III (Einführung Entspannungstraining im beruflichen Kontext: Autogenes Training,
10.45 - 12.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung)
14.30 - 18.00 Uhr	Gruppendynamik, Gruppenleitung, Umgang mit Ängsten, Umgang mit Widerstande und schwierigen Teilnehmer, Einsatz der multimodularen Stressbewältigung in Seminaren im beruflichen Kontext
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 am Arbeitsplatz mit Einbeziehung der Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagements (p.B. 3 Std.)
ca. 13.00 Uhr	Abschluss Trainerausbildung

Ihr Spezialist für
Lebensbalance und
Ausbildungen

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: 6692/1248/24 bis 24.03.2026)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1068-22-10 bis 26.01.2026)
- Saarland (§ 6 Abs. 2 SBFG Bescheid vom 14.09.2014 unbefristet)
- Niedersachsen (AZ: B24-122965-62 bis 31.12.2026)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B32132 bis 31.12.2024)
- 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: 46.14-56759 bis 08.08.2024 drei anerkannte Tage - der letzte Tag erfüllt nicht die zeitlichen Vorgaben des Berliner Bildungsgesetzes in Verbindung mit den gültigen Ausführungsvorschriften)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2024-396 bis 06.03.2025; drei anerkannte Tage – Abreisetag nicht anerkannt)

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

_____ _____

Unterschrift B.I.E.K. Unterschrift Teilnehmer/in