



Ausbildung Stressmanagement-Trainer/-in nach dem geprüften und zertifizierten „Einfach weniger Stress“-Konzept

Stress ist ein weit verbreitetes Phänomen. Die Digitalisierung macht Arbeiten schnelllebiger und arbeitsintensiver. Es werden neue Kompetenzen erforderlich, um die Anforderungen erfüllen zu können.

Als Stressmanagement-Trainer/-in kannst du das „Einfach weniger Stress“-Konzept im privaten, therapeutischen und geschäftlichen Umfeld einsetzen. Dabei hilfst du den Teilnehmenden, Stress selbstsicher entgegen zu treten und unterstützt sie bei einer individuellen Stressbewältigung.

Ziele der Ausbildung

Du erhältst einen fundierten Einblick in das Thema Stressmanagement im Rahmen der Verhaltensprävention. Nach der Ausbildung kannst du das „Einfach weniger Stress“-Konzept in verschiedenen Settings (z. B. Gruppenkurse, Betriebliche Gesundheitsförderung, Coaching) eigenständig durchführen.¹ Dafür stehen dir viele weitere Produkte (z. B. TrainerPlus-Bereich, Stresscue®-App, „Einfach weniger Stress“-Onlinekurs) zur Verfügung.²

Kurszeiten und Inhalte

Tag 1 11:00-19:00 Uhr	Einführung in das Thema Stressprävention / Merkmale des Stresspräventionstrainings / stresspsychologische Grundlagen und Hintergründe / Einblicke in das Training nach dem „Einfach weniger Stress“-Konzept
Tag 2 10:00-19:00 Uhr	Durchlauf des kompletten Trainings mit eigenständig angeleiteten Übungen durch die Teilnehmenden / Reflexion der Erfahrung als Trainer/-in
Tag 3 10:00-13:30 Uhr	Ausblick und weitere Anwendungsmöglichkeiten des „Einfach weniger Stress“-Konzeptes / Abschlussrunde und Ausgabe der Zertifikate

Voraussetzungen

Die Ausbildung setzt einen Bachelor in Psychologie (mind. 120 CP abgeschlossen) bzw. eine vergleichbare Qualifikation voraus. Als Literatur empfehlen wir das Buch „Stressprävention in modernen Arbeitswelten“.

Kosten

Die Ausbildungskosten betragen 599€. Immatrikulierte Studierende erhalten einen Bildungsrabatt von 25%. Alle Preise inkl. umfassenden Ausbildungsmaterialien, zzgl. einer Zertifizierungsgebühr (20€).

Weitere Informationen findest du unter www.einfach-weniger-stress.de

Wende dich für Anfragen gerne per E-Mail an kontakt@einfach-weniger-stress.de

¹ Nach erfolgreicher Absolvierung erhältst du die Zusatzqualifikation gemäß des Leitfadens Prävention (§20 SGB V) mit Zertifizierung als Kursleiter/-in zur Beantragung der Anerkennung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention sowie eine Bescheinigung über die Einweisung in das „Einfach weniger Stress“-Konzept.

² Für die Nutzung der Produkte sind teilweise separate Anmeldungen notwendig. Die Konditionen erfährst du auf der Webseite.