

# Qualifizierung zum\* zur Berater\*in für Stressbewältigung

Acht von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig: Eine Studie der Techniker Krankenkasse 2016 ergab zudem, dass jede\*r Dritte unter Dauerdruck steht. Stress ist per se nicht schädlich. Im Gegenteil, er gehört zum Leben dazu und ist wichtig, damit wir aktiv und leistungsfähig sind. Über einen kurzen Zeitraum wird unser Körper für die anstehenden Herausforderungen energetisiert. Entscheidend ist, dass auf die Phase der Anspannung eine Phase der Entspannung folgt. Geschieht dies nicht und kippt das Erleben von Belastung in einen negativen Dauerzustand, kann diese Überbeanspruchung die Gesundheit gefährden. Stress wird dann nicht nur zum Mitverursacher zahlreicher Krankheiten, sondern führt auch zu gesundheitsschädigendem Verhalten in Belastungssituationen, wie zum Beispiel ungesunder Ernährung oder dem vermehrten Konsum von Alkohol und Zigaretten.

Mittlerweile gilt Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken und wird insbesondere bezogen auf das Gesundheitsmanagement in Unternehmen ernst genommen. Auch außerhalb der Arbeitswelt ist Stress ein gesellschaftlich relevantes Thema.

Im Umgang mit Dauerbelastung entwickelt jeder Mensch individuelle Strategien, die geprägt sind von eigenen Erfahrungen und Vorbildern. Mögliche Bewältigungsstrategien sind dabei nicht nur das erfolgreiche Bestehen einer Anforderung, sondern auch diese auszuhalten, zu tolerieren, zu vermeiden oder zu leugnen. Ein erfolgreiches Stressmanagement ist dadurch gekennzeichnet, dass wir über verschiedene konstruktive Strategien verfügen und diese flexibel je nach Erfordernissen und situativ anwenden können.

Die Strategien, um Dauerbelastung entgegen zu wirken, sind vielfältig. Deshalb ist die Qualifizierung zum\* zur Berater\*in für Stressbewältigung modular aufgebaut, sodass die Teilnehmenden entsprechend Ihrer Bedarfe selbst Schwerpunkte in der Ausbildung setzen können.

In der Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement üben die Teilnehmenden effektive Methoden der Stressbewältigung und -prävention ein, und lernen, dieses Wissen Kunden\*innen und Klienten\*innen weiterzugeben:

Konflikte sind häufig Auslöser für das Empfinden von Überbeanspruchung. Laut einer bundesweiten Untersuchung der Hochschule Darmstadt, an der über 30 Behörden teilnahmen, berichteten 100 Prozent der Befragten von verbalen Konflikten mit Kunden/-innen. Die Qualifizierung zum\* zur Berater\*in für Stressbewältigung bietet deshalb Fachkräften eine fundierte Weiterentwicklung im Bereich der Konfliktprävention und -deeskalation an.

Personen mit erhöhter Resilienz, also einer starken psychischen Widerstandskraft, erleben zwar Stresssituationen, sind aber eher in der Lage, proaktiv wieder herauszufinden. Sie nehmen die Belastung früher wahr und steuern schneller dagegen. Die Stärkung der inneren Widerstandskraft ist somit vor allem

präventiv zu sehen. In der Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung werden genau solche Methoden eingeübt, um mit Kunden\*innen und Patienten\*innen gezielt an ihrer Widerstandsfähigkeit zu arbeiten und ihnen zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit zu verhelfen.

Achtsamkeit hat sich im Umgang mit Überlastung ebenfalls als wirkungsvoll erwiesen: Sie stärkt die neurobiologische Stressresistenz. Eine achtsamere Haltung bewirkt Stressreduktion und führt zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Präsenz. Die Selbstwahrnehmung wird verbessert und die Fähigkeit zur Selbstregulation erhöht. Diese Effekte sind sowohl für Berater\*innen als auch für Klienten\*innen wünschenswert, da sie sich positiv auf die Lebensqualität auswirken. Die Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung vermittelt daher verschiedene Techniken, die zu einer achtsamen Haltung im Beratungskontext führen.

Die gesamte Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung besteht aus einem Einstiegsmodul und zwei Aufbaumodulen, die aus drei möglichen Aufbaumodulen gewählt werden können. Alle Module stehen als Weiterbildungen für sich und können auch einzeln belegt werden. Die Aufbaumodule können als Präsenzseminare oder als *E-Learning* Seminare absolviert werden. Auch Mischungen sind möglich.

## Zielgruppe der Qualifizierung

Zielgruppe der Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung sind alle Fachkräfte, die im psychosozialen Bereich mit verschiedenen Zielgruppen arbeiten. Unser *E-Learning* Angebot ist zudem besonders interessant für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit Betreuungspflichten, die eine längere Abwesenheit unmöglich machen.

- › Lehrkräfte, Beratungslehrkräfte und Direktoren\*innen
- › Sozialpädagogen\*innen und Sozialarbeiter\*innen
- › Berater\*innen in psychosozialen Beratungsstellen
- › Fachkräfte im Gesundheitswesen
- › Fachkräfte in Behörden und Verwaltungen
- › Fachkräfte im Sozialwesen
- › Erzieher\*innen
- › Selbständige im Bereich Therapie, Coaching und Beratung
- › Pädagogische Fachkräfte in der Jugendhilfe
- › Beratungsfachkräfte allgemein
- › u.v.m.

## Aufbau der Qualifizierung

Die Qualifizierung besteht aus einem Einstiegsmodul und zwei Aufbaumodulen:

**EINSTIEGSMODUL** | › Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement | 4 Tage

**AUFBAUMODULE** (2 Module können gewählt werden)

| › Weiterbildung Achtsame Beratung | 3 Tage

| › Weiterbildung zum Resilienzcoach | 4 Tage

| › Weiterbildung zum Systemischen Deeskalationscoach | 4 Tage

## Die Qualifizierung im Überblick

01. Aufbau der Qualifizierung
02. Inhalte und Ziele der Module
03. Methoden
04. Ziele
05. Zielgruppe
06. Umfang und Termine
07. Kosten
08. Teilnehmendenzahl
09. Stornierung
10. Referenten\*innen
11. Veranstalter
12. Zertifikat
13. Anmeldung und Kontakt

## 1. Aufbau der Qualifizierung

Die Qualifizierung besteht insgesamt aus drei Modulen. Die Reihenfolge der Module ist nicht vorgegeben. Wir empfehlen jedoch, mit dem Einstiegsmodul zu beginnen.

**EINSTIEGSMODUL** | › Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement | 4 Tage

**AUFBAUMODULE** (2 Module können gewählt werden)

| › Weiterbildung Achtsame Beratung | 3 Tage

| › Weiterbildung zum Resilienzcoach | 4 Tage

| › Weiterbildung zum Systemischen Deeskalationscoach | 4 Tage

## 2. Inhalte und Ziele der Module

**EINSTIEGSMODUL** | › Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement | 4 Tage

### ZIEL:

Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse und Methoden der Stressbewältigung und -prävention, um Klienten\*innen in Belastungssituationen zu unterstützen.

### INHALTE:

1. Theorie
2. Coping - Bewältigungsmöglichkeiten
3. Stressprävention
4. Transfer in den Berufsalltag

**AUFBAUMODUL** | › Weiterbildung Achtsame Beratung | 3 Tage

### ZIEL:

Die Teilnehmenden lernen Achtsamkeitspraktiken kennen und üben diese ein, um sie in Beratungskontexten anzuwenden.

### INHALTE:

1. Achtsamkeit - Theorie
2. Achtsamkeit - Wirkung
3. Achtsamkeitsübungen
4. Körperübungen
5. Wahrnehmungsübungen
6. Fragetechniken
7. Haltung des\*der achtsamen Beraters\*in
8. Vorstellung von achtsamkeitsbasierten Therapie-Verfahren

## AUFBAUMODUL | › Weiterbildung zum Resilienzcoach | 4 Tage

### ZIEL:

Die Teilnehmenden erwerben Wissen und Kompetenzen, um ihre eigene Resilienz und die ihrer Klienten\*innen gezielt zu erhöhen.

### INHALTE:

1. Einführung in die Theorie
2. Resilienzprofile erstellen
3. Methoden zur Steigerung der Resilienz
4. Handlungspläne erstellen

## AUFBAUMODUL | › Weiterbildung zum Systemischen Deeskalationscoach | 4 Tage

### ZIEL:

Die Teilnehmenden lernen den systemischen Ansatz kennen und üben Techniken für die Konfliktlösung und Deeskalation ein.

### INHALTE:

1. Systemische Theorie, Haltung und Werte
2. Definition von Konflikten
3. Prävention am Arbeitsplatz
4. Systemische Methoden & Techniken zur Konfliktlösung und Deeskalation
5. Umgang mit Körper und Sprache

## 3. Methoden

Die Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung hat einen hohen Praxisbezug: Die Methoden werden von den Trainer\*innen anhand von Praxisdemonstrationen präsentiert bzw. in Impulsreferaten mit Flipchart oder Powerpoint-Präsentation vorgestellt. Anschließend werden die Techniken in Kleingruppen, Partnerübungen und Rollenspielen eingeübt, sodass sie sicher beherrscht und am Arbeitsplatz umgesetzt werden können. Das Besprechen von Rückfragen sowie Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden wird in moderierten Diskussionen ermöglicht.

Unser Anspruch ist es, die Qualität und Konzepte unserer Präsenz-Weiterbildungen auf die *E-Learning* Weiterbildungen zu übertragen: Auch hier werden alle oben genannten Methoden eingesetzt. Die Trainer\*innen sind in unseren Online-Seminaren durchgehend live und interagieren mit den Teilnehmenden.

## 4. Ziele

Die Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung vermittelt die methodischen und inhaltlichen Kenntnisse, um Belastungssituationen im beruflichen und privaten Alltag kompetent zu begegnen und dieses Wissen in Beratungskontexten weitergeben zu können.

## 5. Zielgruppe der Qualifizierung

Zielgruppe der Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung sind alle Fachkräfte, die im psychosozialen Bereich mit verschiedenen Zielgruppen arbeiten. Unser *E-Learning* Angebot ist zudem besonders interessant für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit Betreuungspflichten, die eine längere Abwesenheit unmöglich machen.

- › Lehrkräfte, Beratungslehrkräfte und Direktoren\*innen
- › Sozialpädagogen\*innen und Sozialarbeiter\*innen
- › Berater\*innen in psychosozialen Beratungsstellen
- › Fachkräfte im Gesundheitswesen
- › Fachkräfte in Behörden und Verwaltungen
- › Fachkräfte im Sozialwesen
- › Erzieher\*innen
- › Selbständige im Bereich Therapie, Coaching und Beratung
- › Pädagogische Fachkräfte in der Jugendhilfe
- › Beratungsfachkräfte allgemein
- › u.v.m.

## 6. Umfang und Termine

Die Qualifizierung umfasst 3 Module und je nach gewähltem Modul 11-12 Tage und 91-99 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Sie kann über mehrere Jahre hinweg absolviert werden.

### EINSTIEGSMODUL:

4 Tage | 33 UE

### AUFBAUMODULE:

3 Tage | 25 UE

4 Tage | 33 UE

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage unter » [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)

## 7. Kosten

Die Kosten für die Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung variieren je nach gewählten Modulen (Zeitung, Präsenz oder E-Learning):

- › 3-tägig *E-Learning* Seminar: **450 Euro**
- › 4-tägig *E-Learning* Seminar: **560 Euro**
- › 3-tägig Präsenzseminar: **500 Euro**
- › 4-tägig Präsenzseminar: **620 Euro**

Je nach belegten Modulen variieren die Kosten für die gesamte Qualifizierung: **1.570 - 1.860 Euro**

In den Kosten der Präsenzseminare enthalten sind die Seminarunterlagen, das Zertifikat sowie Getränke und Snacks an den Seminartagen.

In den Kosten der *E-Learning* Seminare enthalten sind die Seminarunterlagen als PDF und das Zertifikat.

Gerne nehmen wir Prämiengutscheine und Bildungsschecks verschiedener Länder an.

## 8. Teilnehmendenzahl

Die Anzahl der Teilnehmenden an den einzelnen Modulen der Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung liegt zwischen 7 und 18.

## 9. Stornierung

Unsere Stornierungsbedingungen finden Sie auf unserer Homepage unter

› [www.institut-bildung-coaching.de/anmeldung/allgemeine-geschaeftsbedingungen.html](http://www.institut-bildung-coaching.de/anmeldung/allgemeine-geschaeftsbedingungen.html)

## 10. Referenten\*innen

### › Dr. med. Constance SPRING

Studium der Humanmedizin, Promotion, psychiatrische Weiterbildung (Max-Planck-Institut für Psychiatrie) in München, Systemische Beratung (GST München), Systemische Körpertherapie (GST München), Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg (syscoach München);

Eigene Praxis für Systemische Beratung, Schwerpunkte: Gesundheitsprävention im privaten und beruflichen Umfeld, Stressmanagement, Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung

### › Claudia PUSCH

Systemische Einzel-, Paar- und Familienberaterin (DGFS), Systemische Beraterin und Therapeutin (DGFS), Lehrtrainerin (GST), M.A. Pädagogik, Psychologie und Psycholinguistik;

Als Trainerin und Coach in eigener Praxis tätig, Schwerpunkte: Resilienz & psychische Gesundheit, berufliche Neuorientierung, Arbeit mit inneren Anteilen

› **Sebastian HERRLICH**

Studium Dipl. Pädagogik (Univ.), Systemischer Berater (DGSF), Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut (DGSF), Systemischer Kinder- und Jugendtherapeut (DGSF), IFS (Internal Family System nach R. Schwartz), Heilpraktiker für Psychotherapie, Persönlichkeitsbildung im interkulturellen Kontext (Hochschule für Philosophie München), Trainer in der Ausbildung: Systemischer Berater/Therapeut und systemischer Kinder- und Jugendtherapeut am Institut der GST - München, Seminar- und Projektleiter im Bereich Philosophie und Erlebnispädagogik, Trainer für Persönlichkeitsbildung und Mentalcoach

› **Nicolai ALBRECHT**

Anerkannter Systemischer Berater (DGSF), Systemischer Coach und Psychotherapeutischer Heilpraktiker mit eigener Praxis, Regisseur

Arbeit in eigener Praxis, Schwerpunkte: Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie und Systemische Strukturaufstellungen (Syst) in Einzelarbeit und Gruppen.

› **Amelie KIESEL**

Heilpraktikerin, Achtsamkeitscoach, ausgebildete Meditationslehrerin; Eigene Praxis für Prozessorientierte Homöopathie und psychologische Beratung; Coaching und Supervision für Lehrkräfte; Freie Dozentin für Achtsamkeit, Meditation und psychologische Themen

› **Melanie MICHALSKI**

M.A. Psychologie und Soziologie, Lehrende für Systemische Therapie und Beratung (DGSF), Systemische Einzel-, Paar- & Familientherapeutin (DGSF), Mentaltrainerin (DVNLP), Lehrtherapeutin bei der GST für systematische Therapie & lösungsorientierte Körpertherapie, Weiterbildung in gewaltfreier Kommunikation, therapeutisches Klettern;

Eigene Praxis für systematisches Coaching & Mentaltraining in München seit 2007;

Freie Trainerin & Dozentin für verschiedene Weiterbildungsinstitute und Hochschulen

› **Laura HAISCH**

Studium der Psychologie und Klinischen Psychologie (M.Sc.), Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin (DGSF), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychologische Psychotherapeutin i.A. (VT), Progressive Muskelentspannung, Klientenzentrierte Gesprächsführung;

Eigene Praxis für Systemische Therapie, Coaching und Supervision in Leipzig;

Freie Trainerin & Dozentin für Klinische Psychologie, Systemische Beratung & Coaching, Kommunikation & Gesprächsführung, Berufliche Selbstfürsorge, Stress-, Zeit- & Selbstmanagement

› **Anna PINZER**

M.A. Studium der Pädagogik, Arbeits- und Organisationspsychologie & Psycholinguistik; Systemische Beraterin (GST), Systemische Einzel-, Paar- & Familientherapeutin (GST); Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (Business Mediation Center); Freie Trainerin & Dozentin; Beratung & Coaching in eigener Praxis, Schwerpunkte: Persönlichkeitsentwicklung, psychische Gesundheit, Beruf & Karriere, Familie/Partner/Kinder, Gesundheitsprävention und Stressmanagement

## 11. Veranstalter

Die Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung wird vom Institut für Bildungscoaching veranstaltet. Das Institut für Bildungscoaching konzipiert, organisiert und betreut die Weiterbildungen und stellt die Zertifikate aus.



## 12. Zertifikat

Bei Abschluss des Einstiegsmoduls sowie 2 Aufbaumodulen erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat. Im Zertifikat werden alle wichtigen Inhalte der Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung genannt. Das Zertifikat wird vom Institut für Bildungscoaching ausgestellt.

## 13. Anmeldung und Kontakt

### Anmeldung

Sie können sich online unter [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de) anmelden: Fordern Sie einfach unter Angabe des gewünschten Seminars unseren Anmeldebogen an!

### Fragen

Wir beraten Sie gerne und beantworten Ihre Fragen. Sie können uns eine E-Mail schreiben oder zu unseren Sprechzeiten anrufen.

### Sprechzeiten

montags bis freitags von 9.00-12.00 Uhr und 13:00-15:00 Uhr

(Auch außerhalb der Sprechzeiten sind wir unregelmäßig erreichbar – wir rufen gerne zurück!)

### Kontakt

Institut für Bildungscoaching

Berlin - Freiburg - Hamburg - Köln - Leipzig - München - Stuttgart

Fon: 0341-68797984

[info@institut-bildung-coaching.de](mailto:info@institut-bildung-coaching.de)

» [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)



Auf unserer Facebook-Seite informieren wir Sie über aktuelle Entwicklungen, Wissenwertes, neue Seminare und Rabatt-Aktionen: [fb.me/bildungscoaching](https://fb.me/bildungscoaching).