institut für bildungscoaching

Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement

Die Krankenkassen verzeichnen seit 15 Jahren eine Zunahme stressbedingter Krankschreibungen. Eine Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016 zeigt: Fast ein Viertel der Befragten fühlt sich häufig gestresst. In der Studie wird der Job als größter Stressauslöser genannt. Ein weiterer Stressor ist der hohe Anspruch, den viele Menschen an sich selbst in ihren verschiedenen Rollen stellen, z. B. als Elternteil, Partner*in und Arbeitnehmer*in.

Stress ist über alle Altersgruppen hinweg ein fester Bestandteil der heutigen Leistungsgesellschaft, wird als Mitverursacher vieler Zivilisationserkrankungen gesehen und stellt ein hohes Gesundheitsrisiko dar. Betroffene fühlen sich in Belastungssituationen häufig hilflos, was zu weiterem gesundheitsschädlichem Verhalten führen kann – angefangen von ungesundem Essen bis hin zur Einnahme von Suchtmitteln und Medikamenten.

Oft lässt sich durch die Modifikation von Rahmenbedingungen der Stress reduzieren. Was sich jedoch sicher ändern lässt, ist die persönliche Haltung: Wie belastend uns Berufs- und Alltagsbewältigung erscheinen, hängt auch von der eigenen Selbstachtsamkeit und Selbstfürsorge ab - und diese bewusste Haltung lässt sich größtenteils lernen und üben. Der achtsame Umgang mit Ressourcen, Entspannungsmethoden und anderen Ausgleichsstrategien kann Stress reduzieren. Im besten Fall werden Belastungssituationen durch entsprechendes Wissen frühzeitig erkannt und präventiv bewältigt.

Die Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement soll die Teilnehmenden befähigen, Stresssituationen mit verschiedenen Methoden kompetent zu begegnen sowie die erlernten Techniken in Beratungskontexten weiterzugeben.

Im ersten Teil der Weiterbildung erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über anerkannte wissenschaftliche Stresskonzepte, wie die Stressmodelle von Lazarus und Kaluza. Sie lernen akute und langfristige Folgen stressbedingter Überbelastung kennen, körperliche und psychische Auswirkungen bis hin zum Burnout werden vorgestellt.

Im zweiten Teil des Seminars werden Strategien zur Stressbewältigung (Coping) thematisiert. Das multimodale Stressmodell unterscheidet dabei verschiedene Wege: instrumentelles, kognitives und palliativ-regeneratives Stressmanagement. Aufbauend darauf werden Strategien für persönliche Bedürfnisse sowie die Reflexion von Energiequellen für den Ausgleich von Belastungssituationen erarbeitet. Die Teilnehmenden erstellen Stressprofile und lernen zudem das Konzept der Achtsamkeit und verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Im dritten Teil der Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement steht die Stressprävention im Vordergrund: Die Teilnehmenden lernen wichtige Elemente des Resilienzkonzeptes kennen, wie zum Beispiel Soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit, Optimismus und Emotionsregulation. Sie beschäftigen sich zudem mit Zeitmanagement, Notfallplänen, Deeskalationsmöglichkeiten in Konflikten sowie dem Thema Stressprävention am Arbeitsplatz.

Übungen zum Stressmanagement sind integraler Bestandteil aller Seminarteile, im letzten Teil werden diese Erkenntnisse gezielt zusammengeführt und das Gelernte so in den beruflichen Kontext integriert: Es werden verschiedene Coaching- und Beratungssituationen eingeübt und die Teilnehmenden lernen, wie sie das erworbene Wissen an ihre Klienten*innen und Kunden*innen weitergeben und in Organisationsstrukturen verankern können.

Die Weiterbildung kann als Präsenzseminar oder als *E-Learning* Seminar absolviert werden.

Zentrale Inhalte der Weiterbildung

Theorie
Grundlagen der Stressforschung, körperliche und psychische Auswirkungen von Stress, Burnout, Stressmodelle nach Lazarus und Kaluza

Coping – Bewältigungsmöglichkeiten
Instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement, Strategien für persönliche Bedürfnisse, Energiequellen und Ausgleich, Achtsamkeit, Erarbeiten von Stressprofilen, Entspannungstechniken

Stressprävention
Methoden des Resilienzmodells (Soziale Unterstützung, Kohärenz, Optimismus, Emotionsregulation), Zeitmanagement, Notfallpläne, Deeskalation in Konflikten, Stressprävention am Arbeitsplatz

Transfer in den Berufsalltag
Einüben von Coaching- und Beratungssituationen, Weitergabe des erworbenen Wissens an Klienten*innen und Kunden*innen

Methoden

Die Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement hat einen hohen Praxisbezug: Die Coaching-Methoden für Stressmanagement 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.

Auch in unseren *E-Learning* Weiterbildungen sind die Trainer*innen durchgehend live und interagieren mit den Teilnehmenden. Inhalte werden wie gewohnt durch Impulsreferate, unterstützt von PowerPoint-Präsentationen und verschiedene Online-Tools, vermittelt. Ebenso möglich sind Live-Demonstrationen, z. B. von Beratungssituationen, Rollenspiele unter den Teilnehmenden und Kleingruppenarbeit in Breakout-Rooms.

Ziele der Weiterbildung

Die Teilnehmenden der Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement erhalten eine theoretische Einführung in die Stressforschung. Sie lernen verschiedene Stressmodelle kennen und erarbeiten sich Stressprofile sowie persönliche Strategien der Stressbewältigung.

Die Teilnehmenden üben verschiedene Methoden ein, um die erworbenen Kenntnisse Kunden*innen und Patienten*innen im Beratungskontext zugänglich zu machen.

Die Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement hat das Ziel, Kenntnisse zum Thema Stress sowie Methoden der Stressbewältigung und -prävention zu vermitteln, um Stresssituationen kompetent zu begegnen und dieses Wissen weitergeben zu können.

Zielgruppe der Weiterbildung

Zielgruppe der Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement 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. Zudem entfallen Reise- und Übernachtungskosten.

Zur Zielgruppe der Weiterbildung gehören u.a.:

- Lehrer*innen, 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.

Es gibt keine formalen Zugangsvoraussetzungen. Das Seminar steht allen Interessierten offen.

Umfang und Termine

Die Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement findet an vier Tagen statt und umfasst 30 Stunden (inkl. Pause) bzw. 33 UE (exkl. Pause).

Die Seminarzeiten sind bei den Präsenz- und *E-Learning* Seminaren gleich:

- 1. Tag: 09:00-17:00 Uhr bzw. 10:00-18:00 Uhr
- 2. Tag: 09:00-17:00 Uhr
- 3. Tag: 09:00-17:00 Uhr
- 4. Tag: 09:00-15:00 Uhr

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage unter
» www.institut-bildung-coaching.de

Seminarorte

Unsere Seminare finden als *E-Learning* Angebot sowie abwechselnd in folgenden Städten statt:

› Berlin › Köln › Hamburg › München › Leipzig › Freiburg › Stuttgart

Kosten

Die Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement kostet als Präsenzveranstaltung: **650 Euro**

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

Die Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement kostet als *E-Learning* Seminar: **590 Euro**

In den Kosten enthalten sind die Seminarunterlagen und das Zertifikat als PDF.

Teilnehmendenanzahl

Die Anzahl der Teilnehmenden an dieser Weiterbildung liegt zwischen 7 und 18 Personen.

Veranstalter

Die Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement wird vom Institut für Bildungscoaching veranstaltet. Das Institut für Bildungscoaching konzipiert, organisiert und betreut die Weiterbildungen und stellt die Zertifikate aus.

Zertifikat

Bei Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.
Im Zertifikat werden alle wichtigen Inhalte der Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement genannt. Das Zertifikat wird vom Institut für Bildungscoaching ausgestellt.

Aufbauangebote

Die Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement kann einzeln belegt werden. Aufbauend kann dann die Qualifizierung zum*zur Berater*in für Stressbewältigung absolviert werden. Die Qualifizierung umfasst insgesamt drei Module. Die Aufbaumodule können als Präsenzseminare oder als *E-Learning* Seminare absolviert werden. Auch Mischungen sind möglich.

Inhouse-Schulungen

Alle Seminare können auf Anfrage als Inhouse-Schulungen gebucht werden. Stellen Sie jetzt Ihre unverbindliche Anfrage!

Fördermöglichkeiten

Wir nehmen Bildungs- und Qualifizierungsschecks vieler Bundesländer an. Sprechen Sie uns an!

Anmeldung

Sie können sich online unter www.institut-bildung-coaching.de anmelden.

Fragen

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

Antworten auf häufig gestellte Fragen finden Sie auch in unseren FAQs auf der Homepage.

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
E-Learning - Berlin - Köln - Hamburg - München - Leipzig - Freiburg - Stuttgart
Fon: 0341-68797984
info@institut-bildung-coaching.de
» www.institut-bildung-coaching.de

Folgen Sie uns!

Auf unseren Social Media-Seiten informieren wir Sie über aktuelle Entwicklungen, Wissenwertes, neue Seminare und Rabatt-Aktionen.

Bewertung durch bisherige Teilnehmer*innen

› Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement

05.12.-08.12.2022 (Präsenz)

GESAMTNOTE: 1,3

› Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement

06.02.-09.02.2023 (*E-Learning*)

GESAMTNOTE: 1,2