

# Ausbildung 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 entgegenzuwirken, sind vielfältig. Deshalb ist die Ausbildung zum\* zur Berater\*in für Stressbewältigung modular aufgebaut, sodass die Teilnehmenden entsprechend Ihrer Bedarfe selbst Schwerpunkte in der Ausbildung setzen können.

Im Einstiegsmodul, 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.

Eine fundierte Weiterentwicklung im Bereich der Konfliktprävention und -deeskalation bietet das Aufbaumodul [Weiterbildung zum Systemischen Deeskalationscoach](#). 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.

Im Aufbaumodul [Weiterbildung zum Resilienzcoach](#) werden Methoden eingeübt, um mit Kunden\*innen und Patienten\*innen gezielt an ihrer Widerstandsfähigkeit zu arbeiten und ihnen zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit zu verhelfen. Denn: 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.

Das Aufbaumodul [Weiterbildung: Achtsame Beratung](#) vermittelt verschiedene Techniken, die zu einer achtsamen Haltung im Beratungskontext führen. 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.

Stress kann krankmachen: Laut Bundesministerium für Gesundheit leidet jeder dritte Mensch im Laufe seines Lebens an einer psychischen Erkrankung. Im Aufbaumodul [Weiterbildung zum Coach für Psychische Gesundheit](#) erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über psychische Störungen und erlernen Strategien zur Krisenintervention und Begleitung Betroffener.

Die gesamte Ausbildung 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.

## Mögliche Inhalte der Ausbildung

1. Stressbewältigung und -prävention
2. Steigerung der Resilienz
3. Konfliktprävention und -deeskalation
4. Achtsamkeit im Beratungskontext

## Die Ausbildung im Überblick

01. Aufbau der Ausbildung
02. Inhalte und Ziele der Module
03. Methoden
04. Ziele
05. Zielgruppe
06. Umfang und Termine
07. Kosten
08. Teilnehmendenzahl
09. Stornierung
10. Veranstalter
11. Zertifikat
12. AZAV Trägerzulassung und Fördermöglichkeiten
13. Anmeldung und Kontakt

## 1. Aufbau der Ausbildung

Die Ausbildung 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

| › [Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit](#) | 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

**AUFBAUMODUL** | › [Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit](#) | 4 Tage

**ZIEL:**

Die Teilnehmenden erhalten eine theoretische Einführung in das Konzept psychischer Gesundheit und lernen unterschiedliche psychische Störungsbilder kennen.

**INHALTE:**

1. Einführung in die Theorie
2. Strategien zur Krisenintervention und Begleitung
3. Hilfsangebote und Weitervermittlung
4. Prävention
5. Selbstcheck

### 3. Methoden

Die Ausbildung 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.

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 Break-out-Rooms.

### 4. Ziele

Die Ausbildung 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 Ausbildung

Zielgruppe der Ausbildung 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. 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. Die Seminare stehen allen Interessierten offen.**

## 6. Umfang und Termine

Die Ausbildung 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 Ausbildung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung variieren je nach gewählten Modulen (Zeitumfang, Präsenz oder E-Learning):

- › 3-tägig *E-Learning* Seminar: **490 Euro**
- › 4-tägig *E-Learning* Seminar: **590 Euro**
- › 3-tägig Präsenzseminar: **550 Euro**
- › 4-tägig Präsenzseminar: **650 Euro**

Je nach belegten Modulen variieren die Kosten für die gesamte Ausbildung: **1.670 - 1.950 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 Bildungsschecks verschiedener Länder an.

## 8. Teilnehmendenzahl

Die Anzahl der Teilnehmenden an den einzelnen Modulen der Ausbildung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung liegt zwischen 6 und 20.

## 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. Veranstalter

Die Ausbildung 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.

## 11. Zertifikat

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

## 12. AZAV Trägerzulassung und Fördermöglichkeiten

Als staatlich geprüfter Weiterbildungsträger unterliegen unsere Seminare höchsten Qualitätsstandards und sind förderbar. Sprechen Sie uns an!

## 13. Anmeldung und Kontakt

### Anmeldung

Sie können sich online unter [www.institut-bildung-coaching.de](http://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](mailto:info@institut-bildung-coaching.de)

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

