

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

institut für   
bildungscoaching

## 1. Inhalte der Ausbildung

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 weiterzugeben.

## 2. Zielgruppen der Ausbildung

Zielgruppe der **Ausbildung zum\* zur Berater\*in für Stressbewältigung** sind alle Fachkräfte, die im psychosozialen Bereich mit verschiedenen Zielgruppen arbeiten.

## 3. Methoden

Die Ausbildung zum\* zur Berater\*in für Stressbewältigung hat einen hohen Praxisbezug: Sowohl die Präsenz- als auch die **E-LEARNING** Seminare enthalten neben Live-Demonstrationen, Impulsreferaten, Kleingruppenarbeit und Partnerübungen auch Angebote zur Selbsterfahrung. Der fachliche Austausch zwischen den Teilnehmenden wird durch moderierte Diskussion ermöglicht.

## 4. Aufbau der Ausbildung

Die Module können als Präsenz- oder **E-LEARNING** Seminare absolviert werden. Auch Mischungen sind möglich.

## BASISMODUL

### › **Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement** (4 Tage)

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

## AUFBAUMODULE (2 Module müssen belegt werden)

### › **Weiterbildung zum Resilienzcoach** (4 Tage)

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

### › **Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit** (4 Tage)

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über psychische Störungen und erlernen Strategien zur Krisenintervention und Begleitung Betroffener.

### › **Weiterbildung Achtsame Beratung** (3 Tage)

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

### › **Weiterbildung zum Systemischen Deeskalationscoach** (4 Tage)

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

Vertiefende Informationen zu den Inhalten finden Sie unter » [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de).

## 5. Umfang und Termine

Den gewählten Modulen entsprechend beträgt der Umfang der Ausbildung zwischen 11 und 12 Unterrichtstage und zwischen 91 und 99 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

**BASISMODUL:** 4 Tage: 33 UE

**AUFBAUMODULE:** 3 Tage: 25 UE, 4 Tage: 33 UE

Die aktuellen Termine finden Sie online unter » [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de).

## 6. Kosten

Alle Module sind als offene Seminare ausgeschrieben. Den belegten Modulen entsprechend variieren die Kosten für die gesamte Ausbildung zwischen 1.670.- und 1.950.- EUR.

› 3-tägig: **550.- EUR** (Präsenz) / **490.- EUR** (*E-LEARNING*)

› 4-tägig: **650.- EUR** (Präsenz) / **590.- EUR** (*E-LEARNING*)

## 7. Zertifikat

Am Ende der Ausbildung erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss: **Ausbildung zum\* zur Berater\*in für Stressbewältigung (IfBC).**

## Alle Angebote im Überblick:

- › **Beratung & Coaching:** Systemischer Coach / Lösungsorientierter Coach / Motivations- und Entscheidungscoach / Systemischer Teamcoach / Systemische Struktur-aufstellungen / Systemischer Coach für Kinder & Jugendliche / Systemischer Deeskalationscoach / Online-Coach / Gewaltfreie Kommunikation / Coach für Gewaltfreie Kommunikation für Kinder & Jugendliche / Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation / Basisausbildung zum\*zur Systemischen Berater\*in / Ausbildung zum\*zur Systemischen Berater\*in für Kinder & Jugendliche / 2-jährige Ausbildung zum\*zur Systemischen Berater\*in
- › **Resilienz, Stress & Achtsamkeit:** Coach für Stressmanagement / Resilienzcoach / Resilienzcoach für Kinder & Jugendliche / Coach für psychische Gesundheit / Coach für psychische Gesundheit für Kinder & Jugendliche / Achtsame Beratung / Systemischer Deeskalationscoach / Ausbildung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung
- › **Berufswahl:** Berufseinstiegscoach / Berufswahlcoach / Bewerbungscoach / Trainer\*in für Kompetenzfeststellung / Trainer\*in für Berufsorientierung / Studienberater\*in / Systemische Berufsberatung / Ausbildung zum\*zur Berufsberater\*in U25
- › **Job & Karriere:** Jobcoach Ü25 / Karrierecoach Ü25 / Bewerbungscoach Ü25 / Systemisches Jobcoaching Ü25 / Coach für Profiling und Kompetenzfeststellung Ü25 / Coach für Existenzgründung / Aufstiegs- und Weiterbildungsberater\*in Ü25 / Ausbildung zum\*zur Job- und Karriereberater\*in Ü25
- › **Personal & Organisation:** Coach für Personalentwicklung / Systemischer Teamcoach / Aufstiegs- und Weiterbildungsberater\*in Ü25
- › **Integration & Migration:** Integrationscoach / Interkultureller Coach / Trainer\*in für Berufsorientierung für Flüchtlinge / Systemischer Coach für Flüchtlinge / Ausbildung zum\*zur Integrationsberater\*in
- › **Duale Ausbildung:** Azubi-Coach / Lerncoach für Azubis / Systemische Beratung im Ausbildungsbetrieb / Ausbildung zum\*zur Ausbildungsberater\*in
- › **Lernen, Inklusion & Medien:** Lerncoach / Inklusionscoach / Coach für Medienkompetenz
- › **Schulden:** Weiterbildung zum Schulden-Coach / Ausbildung zum\*zur systemischen Sozial- und Schuldnerberater\*in
- › **Recht:** Datenschutzbeauftragte\*r / Coach für Sozialleistungen

## Institut für Bildungscoaching

### › Über uns

Das Institut für Bildungscoaching bietet online und bundesweit Weiterbildungen und In-house-Schulungen an. Unser Angebot umfasst Weiterbildungen und Ausbildungen zu den Themenfeldern: Beratung & Coaching / Resilienz, Stress & Achtsamkeit / Berufswahl / Job & Karriere / Personal & Organisation / Integration & Migration / Duale Ausbildung / Lernen, Inklusion & Medien / Schulden / Recht.

Besonders wichtig ist uns der Praxisbezug: Die Teilnehmenden sollen das Gelernte direkt in ihrem Arbeitsfeld umsetzen können.

› **Unsere Seminare finden als *E-LEARNING* Angebot sowie abwechselnd in folgenden Städten statt:** Berlin, Freiburg, Hamburg, Köln, Leipzig, München und Stuttgart

### › Inhouse-Schulungen

Alle Seminare können auch als Inhouse-Schulungen gebucht werden.

### AZAV Trägerzulassung und Fördermöglichkeiten

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



## Anmeldung + Kontakt

### › Anmeldung

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

### › Fragen

Gerne beantworten wir Ihre Fragen und beraten Sie. Sie können uns eine E-Mail schreiben oder zu unseren Sprechzeiten anrufen. Antworten auf häufig gestellte Fragen finden Sie auch in unseren FAQs.

### › Telefonische Sprechzeiten und Live-Chat

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

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!



Die aktuellen Termine für alle  
Seminare finden Sie online unter:  
[www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)



- › Berlin
- › Freiburg
- › Hamburg
- › Köln
- › Leipzig
- › München
- › Stuttgart
- › *E-LEARNING*