

# BERATER/IN FÜR STRESSMANAGEMENT

## ZIEL

Der Lehrgang ist darauf ausgerichtet, den Teilnehmern praktisch anwendbares, theoretisches und methodisches Wissen zum Entstehen, Vermeiden und Bewältigen von Stress zu vermitteln. Die Teilnehmer werden dazu qualifiziert, dieses Wissen weiterzuvermitteln sowie Personen hinsichtlich eines kompetenten Umgangs mit alltäglichen Stressfaktoren zu beraten. Der Lehrgang „Berater/in für Stressmanagement“ arbeitet ausschließlich im Bereich der Gesundheitsförderung und Primärprävention und zielt auf den Aufbau von Stresskompetenz und die Entwicklung professioneller Stressmanagementprogramme ab.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Für die Teilnahme am Lehrgang werden einschlägige praktische Erfahrungen, bspw. durch eine Tätigkeit in einer Fitnessanlage oder in Gesundheitszentren oder anderen verwandten Beschäftigungsfeldern, erwartet.

Die BSA-Basisqualifikation „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“ wird dringend empfohlen.

## HINWEIS

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Stressbewältigung (BSA)“ und Einweisung in das Programm.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung
- Entspannungstrainer/in
- Lehrer/in für Fitness



★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Theoretische Grundlagen
  - Theorien und konzeptionelle Ansätze zur Erklärung von Stress
2. Inhalte und methodische Ansätze bei der Entwicklung von Stresskompetenz
  - Multimodales Stresskompetenztraining
3. Persönlichkeitsbesonderheiten und Gesundheit als Ressourcen für Stresskompetenz
  - Körperliche Gesundheit und Belastbarkeit in Stresssituationen
4. Stresskompetenz durch Verbesserung kognitiv-emotionaler Prozesse
  - Stressverstärkende und stressmindernde kognitiv-emotionale Muster verändern
5. Stresskompetenz durch optimale Spannungsregulation
  - Optimale Belastungs- und Erholungsdynamik
6. Stresskompetenz durch Handlungsstrategien und Verhaltensänderung
  - Training sozialer Kompetenzen
7. Planung von Trainingsprogrammen
  - Kursprogramm und Einzelberatung

**DAUER**  
3 Monate mit  
3 Tagen Präsenzphase

**ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7174207



**PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase  
**Art**  
vor Ort: Klausur  
digital: Klausur

**GEBÜHR**  
898,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 164,00 EUR in 6 Raten;  
gesamt: 984,00 EUR  
**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)**  
Förderung möglich (Seite 138)

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen

