



# Berater/in für Stressmanagement

Sie verstehen, wie Stress entsteht und erlernen Strategien zum Vermeiden und Bewältigen alltäglicher Stressfaktoren. Dieses Wissen wenden Sie gezielt im Rahmen von gesundheitsförderlichen Stressmanagementprogrammen an und integrieren es in Ihr bestehendes Angebot.

 vor Ort  digital

★★★★ Aufbauqualifikation

## Ziel

Der Lehrgang „Berater/in für Stressmanagement“ 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.

## Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation  
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## Zielgruppe/Vorbildung

Für die Teilnahme am Lehrgang „Berater/in für Stressmanagement“ 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.

## Beschreibung

Die alltäglichen Anforderungen in Beruf, Familie und Alltag werden von vielen Menschen zunehmend als Stressfaktoren erlebt. Der Lehrgang „Berater/in für Stressmanagement“ vermittelt den Teilnehmern ein praktisch anwendbares, theoretisches und methodisches Wissen. Darauf aufbauend werden die Teilnehmer dazu befähigt, ihren Kunden zu helfen, Stressfaktoren im Alltag bewusster wahrzunehmen, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und individuelle Lösungen, Strategien und Mittel zu einem möglichst gesundheitsförderlichen Stressmanagement zu finden. Sie lernen, die Stressproblematik richtig und für ihre Kunden wirkungsvoll in die bereits bestehenden Angebote von Gesundheitsanbietern einzuordnen und einzubeziehen. Die Teilnehmer werden befähigt, Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsprogramme für die Verbesserung der psychophysischen Belastbarkeit und individuellen Stresskompetenz zu nutzen. Im Rahmen des Lehrgangs wird ausschließlich im Bereich der Gesundheitsförderung und Primärprävention gearbeitet. Die Teilnehmer erwerben Kompetenzen zur Umsetzung eines vorausschauenden und ressourcenorientierten Ansatzes zum Vermeiden und Bewältigen von Alltagsstress.

## Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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

## Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

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 Erholungs-dynamik
6. Stresskompetenz durch Handlungsstrategien und Verhaltensänderung
  - Training sozialer Kompetenzen
7. Planung von Trainingsprogrammen
  - Kursprogramm und Einzelberatung

## Abschluss

Berater/in für Stressmanagement

## Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7174207

## Dauer

3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase



## 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 146)**

**Förderung möglich (Seite 146)**

## Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



## Prüfung

### Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

### Art

- **vor Ort:** Klausur
- **digital:** Klausur