

# LEISTUNGSNACHWEIS

## **Stressmanagement-Trainer:in (24 Zeitstunden = 0,8 ECTS)**

Durch den erfolgreichen Abschluss dieser Ausbildung wurden fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten erworben, um Stressmanagement-Kurse professionell zu planen und durchzuführen. Die vermittelten Inhalte befähigen dazu, Teilnehmer:innen in der Prävention und Bewältigung von Stress zu unterstützen und ihnen effektive Strategien zur Stressbewältigung zu vermitteln. Die Absolvent:innen sind in der Lage, individuelle und gruppenbasierte Trainingsprogramme zu entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen abgestimmt sind, und sie in der Anwendung stressreduzierender Techniken anzuleiten.

### **Lehrinhalte:**

Grundlagen des Stressmanagements:

- Definition und Ursachen von Stress
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Unterschiedliche Stressmodelle und -theorien

Methoden der Stressbewältigung:

- Kognitive und verhaltensorientierte Ansätze
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Praxis der Stressbewältigung:

- Anleitung von Entspannungsverfahren
- Vermittlung von Coping-Strategien
- Gestaltung von Stressmanagement-Workshops

Unterrichtsgestaltung und Didaktik:

- Planung und Durchführung von Stressmanagement-Kursen
- Methoden der Teilnehmer:innen-Anleitung und -Motivation
- Anpassung der Inhalte an unterschiedliche Zielgruppen

Diese Ausbildung qualifiziert dazu, als Stressmanagement-Trainer:in eigenständig Kurse zur Stressbewältigung anzubieten und die Gesundheit sowie das Wohlbefinden der Teilnehmer:innen zu fördern.

 1 ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) = 30 Zeitstunden