



*Institut für Psychosoziale Gesundheit und Weiterbildung
im Fichtelgebirge*

Ausbildungscurriculum

Kursleiter/in für Natur- Resilienz

Multimodales Stressmanagement

„Der Weg zu mehr Widerstandskraft, Ressourcen aktivieren durch die Kraft der Natur“

Zielgruppe

Personen mit einer staatlich anerkannten Grundausbildung aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit.

Aber auch alle, die gerne Kurse zum Stressmanagement anbieten möchten und dies in Verbindung mit Aufenthalt in der Natur.

Ziel

- ist die Befähigung zur Durchführung eigener Kurse
- das Stärken der Resilienz durch Übungen in der Natur um das „Immunsystem der Seele“ zu aktivieren, Stress abzubauen und persönliche Ressourcen zu fördern.
- Kognitive, mentale und psychosoziale Kernkompetenzen auszubauen

Dauer

Die Ausbildung umfasst **48 Unterrichtseinheiten in Präsenz**
+ **12 UE Praktikum** und Supervision

Dies entspricht den Vorgaben der gesetzlichen Krankenkassen im Bereich der Prävention nach § 20 SGB V Multimodales Stressmanagement.

Gebühr **EUR 998,-**

(USt.-befreit, für berufliche Weiterbildung steuerlich absetzbar)
Incl. ausführlicher Unterlagen.

Inhalte

- Grundlagen der Resilienz, Resilienzfaktoren
 - Die Säulen der Resilienz
 - Salutogenese
 - Bedeutung von Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung
 - Verlassen der Opferrolle und Akzeptanz als Aufgabe
 - Emotionsregulierung und Selbstreflektion
 - Sport und Netzwerkorientierung als Unterstützung in der Stressbewältigung
 - Gesundheitsfördernde Wirkungen der Natur
 - Naturbasierte Methoden, Achtsamkeit und Reflektion der eigenen Wahrnehmung
 - Regenerative Übungen im Wald,
 - Qi Gong, Atemübungen, Meditation, Stilleübungen
-
- Grundlagen der Psychologie und therapeutischer Interventionstechniken
 - Indikationen-Kontraindikationen
 - Professionelles Feedback
 - Stresstheorien, Stressbewältigungsstrategien
 - Biopsychosoziale Grundlagen
 - Themenspezifische Fragen und Antworten
 - Praktische Umsetzung und Integration in den Alltag, Zukunftsvisionen
 - Entwicklung und Durchführung von Kurseinheiten
 - Methodik und Didaktik

Methoden

- Plenumsarbeit - Theorievermittlung
- Einzelarbeit - (Hausaufgaben)
- Partnerarbeit sowohl in Gesprächsführung als auch bei praktischen Übungen
- Naturgänge

Zertifikat

Die Auszubildenden erhalten ein Zertifikat mit ausgewiesener Anzahl der Unterrichtseinheiten und der Inhalte. Ebenso eine Einweisung in das Kurskonzept, dass bei der Zentralen Prüfstelle als standardisiertes Konzept zertifiziert ist.

Kursleiter/in für Natur-Resilienz Multimodales Stressmanagement

Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, in eigener Praxis oder im Auftrag beruflich ausgeübt werden. Jeder Teilnehmer erhält ein Basisskript in dem die Unterrichtsinhalte dargestellt sind, sowie ausreichend Material zur eigenen Vertiefung und Nacharbeit.