



*Institut für Psychosoziale Gesundheit und Weiterbildung  
im Fichtelgebirge*

## Ausbildungscurriculum

# **Ausbildung zum/zur „Stressmanagement Trainer/in“ Kursleiter/in für Stressbewältigung**

### Zielgruppe

Personen mit einer staatlich anerkannten Ausbildung aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit, wie Psychologen, Pädagogen, Sozialpädagogen, Sozialarbeiter/innen, Sozialwissenschaftler, Ärzte und Gesundheitswissenschaftler.

Jeder, der sich beruflich in eigener Praxis oder an Bildungswerken, Volkshochschulen und allen Einrichtungen für Gesundheit (Krankenkassen), Stressmanagement und Prävention engagieren möchte.

Das eigene Interesse an Gesundheitsthemen, Einfühlungsvermögen, die Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie die Freude am Umgang mit Menschen sollten vorhanden sein. Die Qualifikation als Entspannungstrainer/in ist von Vorteil, aber nicht zwingende Voraussetzung. Diese kann jederzeit auch nachträglich erworben werden.

### Arbeitsfelder von Stressmanagement Trainern

- Im privaten, therapeutischen und geschäftlichen Umfeld
- In der betrieblichen Gesundheitsprävention
- In eigener Praxis, im Coaching
- In Kliniken und Reha Einrichtungen
- An Volkshochschulen oder anderen Bildungseinrichtungen

## Ausbildungsziel

Die Teilnehmer erlernen Stressbewältigungskompetenzen im instrumentellen, kognitiven, palliativ-regenerativen Stressmanagement und deren Lehre und Vermittlung.

## Inhalte

### **Modul 1 (32 UE)    Instrumentelles, mentales und regenerativen Stressmanagement Kursleitung, Einweisung in das Programm**

- Theoretische Inhalte
- Definition
- Indikationen- Kontraindikationen
- Stressoren
- Stresstheorien
- Psychisch und physische Stress-Symptome
- Testverfahren
- Stressbewältigung, instrumentelle Methoden
- Zeitmanagement
- Mentale Methoden
- Achtsamkeit,
- Kognitive Methoden, Gedankenkontrolle,
- Umgang mit negativen Gefühlen
- Regenerative Methoden
- Entspannungsmethoden, Sport und Bewegung
- Zukunftsvisionen, Genussstraining,
- Soziale Vernetzung

**Gebühr    EUR 450,-**

## Krankenkassenanerkennung

Zur Anerkennung durch die gesetzlichen Krankenkassen sind 120 Unterrichtseinheiten erforderlich.

Diese können mit den weiteren Modulen gebucht werden.

### **Modul 2    (40 UE)    Theoretische Grundlagen von Entspannungsverfahren,**

- Grundlagen der Psychologie und therapeutischer Interventionstechniken mittels Entspannungsverfahren
- Indikationen-Kontraindikationen
- Professionelles Feedback
- Physiologische und psychologische Aspekte der Entspannung
- Anamnese und Problemanalysen, Auswahl des Verfahrens
- kognitive, mentale Umstrukturierung und Neuordnung tiefliegender Emotionen

- Regenerative Methoden
- Biopsychosoziale Grundlagen
- Themenspezifische Fragen und Antworten
- Praktische Umsetzung und Integration in den Alltag, Zukunftsvisionen

**Gebühr EUR 560,-**

### **Modul 3 (48 UE ) Integrative Entspannungspädagogik und Selbsterfahrung**

- Kommunikationsmodelle
- Ressourcenorientierung in der Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie
- Gruppenführung
- Elemente der Tiefenentspannung durch Hypnose, Wirkfaktoren
- Tranceinduktionstechniken
- Indikation-Kontraindikation
- Lerntypen
- Ebenen Modell des Unterbewusstseins
- Kognitive und affektive Umstrukturierung im Gefühlsmuster
- Auflösung von Blockaden
- Anwenden psychologischer Visualisierungstechniken und Bilderleben
- Selbsterfahrung
- Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken
- Synchronisation des Haert – Mind – Feldes
- Bewusstseinsweiterung durch Elemente der kreativtherapeutischen Praxis
- Klangfrequenzen und ihre Wirkkraft
- Themenspezifische Fragen und Antworten
- Problemanalysen, Planung von Therapiesitzungen
- Planung und Gestaltung von Entspannungsseminaren
- Rechtliche Aspekte, gesetzliche Grundlagen, Krankenkassenregelungen
- Coaching und Supervision

**Gebühr EUR 670,-**

### **Qualifizierung**

Jeder Teilnehmer bereitet eine Kurseinheit vor für eine zuvor festgelegte Zielgruppe. Dabei wird schriftlich begründet, warum welcher Ablauf gewählt wird und welche Medien eingesetzt werden

Dauer der Sequenz 30 Minuten.

Die Sequenz wird anschließend präsentiert und beurteilt.

## Zertifikat

Die Auszubildenden erhalten ein Zertifikat von **Institut Klang der Erde** mit ausgewiesener Anzahl der Unterrichtseinheiten und Inhalte.

Die abschließende Bezeichnung lautet:

### **Stressmanagement Trainer/in Kursleiter/in für Stressmanagement**

Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden. Die in dieser Ausbildung vermittelten Inhalte entsprechen den Anforderungen der Krankenkassen bzw. der Kassenärztlichen Vereinigung. Somit werden die absolvierten Unterrichtseinheiten unter der Maßgabe einer Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) bzw. von der Kassenärztlichen Vereinigung hinsichtlich des Einheitlichen Bewertungsmaßstabs im Bereich übender und suggestiver Techniken als spezifische Qualifikation grundsätzlich anerkannt.

Jeder Teilnehmer erhält ein Basisskript in dem die Unterrichtsinhalte dargestellt sind, sowie ausreichend Material zur eigenen Vertiefung und Nacharbeit.

Maria Magdalena Bölling  
Pädagogin(PH), Förderlehrerin (Staatsexamen)  
Solg Nr.6 95213 Münchberg klang-der-erde@gmx.de  
[www.klang-der-erde.de](http://www.klang-der-erde.de)