

Stressmanagement- und Resilienz-Trainer (mh 4.4)

Förderung mit Bildungsgutschein

Bildungsart	Fortbildung/Qualifizierung
Wirtschaftszweig	personenbezogener Bereich
Abschluss	Trägerzertifikat
Unterrichtsform	Vollzeit
Anteile bei Arbeitgeber	nein
Schulart	Einrichtung der beruflichen Weiterbildung
Prüfende Stelle	Lehrgangsträger
Dauer	2 Wochen, 80 UE a 45 Min. (40 UE/Woche)
Anzahl Teilnehmer	4-15
Methode	Präsenz
Schulungsraum	Geschäftssitz oder temporärer Standort
individueller Einstieg	Nein
Unterrichtszeiten	Montag bis Freitag, 09:00 - 17:00

Zielsetzung

Stressbedingte Erkrankungen nehmen rasant zu; häufig führen sie zu langen Arbeitsausfällen und verminderter Leistungsfähigkeit der Betroffenen. Im Seminar werden die Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt, die benötigt werden, um Menschen als Stress- und Resilienz-Trainer zu betreuen. Dazu werden die Grundlagen von Stress erörtert, Symptome identifiziert und die Stressneigung in Tests anonym erhoben. Warnsignale und Symptome eines Burnouts/Boreouts, Mobblings/Bossings werden dargestellt und Tests zur Burnout-Prädisposition anonym durchgeführt. Es werden Möglichkeiten der Stress-Prävention vorgestellt und das Konzept der Resilienz vorgestellt. Aufbauend auf einer gründlichen Anamnese werden der Stress-Ansätze und Resilienz-Modelle vorgestellt, die die Grundlage für die Arbeit mit Klienten sind.

Zielgruppe

Menschen, die als Stressmanagement- und Resilienz-Trainer arbeiten wollen (z.B. in Personalabteilungen oder Gesundheitsmanagement)

Voraussetzungen

- Schulabschluss mind. Mittlere Reife
- gute Deutschkenntnisse
- W-LAN-fähiges Laptop, Online Kommunikationssoftware MS Teams oder Zoom
Hinweis: Das W-LAN fähige Laptop des Teilnehmers ist vor unbefugtem Zugriff zu schützen (Passwort o.ä.) und mit einem Virenschanner auszustatten. Der Anbieter der genutzten online Kommunikationssoftware nutzt aktuell technisch verfügbare Standards zum Datenschutz (z.B. SingleSignOn).

Schulungsorte

- Sankt Augustin, Falkenweg 10
- Hennef, Reutherstr. 1a-c
- Bonn, Adelheidsstr. 13
- Köln, Zündorfer Str. 55
- Online (Microsoft Teams)

Kosten

Kostenübernahme durch die Agentur für Arbeit oder die Jobcenter bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen (Ausstellen von Bildungsgutschein, Bildungsprämie oder Bildungsscheck).

Literatur

- Keine

Abschluss

- Zertifikat „Stressmanagement und Resilienz Trainer“ des Lehrgangsanbieters

Inhalte

1. Grundlage einer Qualifikation als Stressmanagement- und Resilienz Trainer ist eine Reflektion der eigenen Persönlichkeit bzw. soft skills

Soft skills-Training

- Selbstbewusstsein, Motivation & Engagement
- Kommunikation, Führung & Teamarbeit
- Konfliktmanagement, Verhandlungen & kollegiale Beratung
- Problemlösung und Kreativität

Aufbau

- Gespräch
- Tests
- Einzel- und Gruppenarbeiten

Umfang

- 25 UE

2. Hiernach wird in die Konzepte und Methoden des Stressmanagements und der Resilienz vertieft eingeführt und diese reflektiert.

Stress- und Resilienz-Training

- Anamnese
- Stress & Resilienz
- Burnout & Boreout
- Mobbing & Bossing
- Stresskonzepte
- Entspannungsverfahren
- Resilienz Konzept LOOVANZ

Aufbau

- Gespräch
- Tests
- Einzel- und Gruppenarbeiten

Umfang

- 35 UE

3. Zuletzt folgen eine praktische Hausarbeit und Lehrprobe, anhand derer die gelernten Inhalte von den Kursteilnehmern dargelegt werden.

Hausarbeit, Abschlussarbeit & -gespräch

- Seminararbeit
- Praktischer Teil: Planung und Durchführung einer Lehrprobe

Umfang

- 20 UE

Trainer

Martin Heuser

- selbständiger Management-Trainer & Dozent, Life & Business Coach
- 20 Jahre Projekterfahrung, davon 14 Jahre als Projektleiter von Organisations- und IT-Projekten (deutsche Großbank, Bankenverband, mittelständische IT-Unternehmen)
- Leiter Unternehmensethik/Nachhaltigkeit/CSR, Analyst Unternehmensstrategie (Großbank)
- Studium der Volkswirtschaftslehre, Dipl. Volkswirt (M.Sc.)
- Senior Projekt Manager (IPMA Level B), Project Management Professional (PMI)
- Agile Coach: Professional Scrum Master (PSM) und Professional Scrum Product Owner (PSPO)
- Psychologischer Berater, Mental Coach, Hypnose Coach (DVH)
- Fortbildungen u.a. zu Stressmanagement, Resilienz-Training, Umgang mit Burnout und Mobbing