

Stressmanagement- und Resilienz-Trainer

- **Abschluss:** „Trainer für Stressmanagement/Resilienz“
- **Maßnahme Nr.** KUSRNET: 323/59/2021 Modul 2
- **Zielgruppe:** Mitarbeiter:innen
- **Kursgröße** max. 12 Teilnehmer
- **Unterrichtsform:** Vollzeit 9:00 – 17:00 Uhr
- **Unterrichtsdauer:** 2 Wochen / 0,5 Monate
- **Unterrichtseinheiten:** 80 UE à 45 Minuten
- **Kursbeginn:** auf Anfrage

Die geförderte Weiterbildung findet als Online Weiterbildung statt. Ein physischer Kontakt ist dafür nicht notwendig. Jede unserer Bildungsmaßnahmen ist aus dem Home-Office erfolgreich und in der dafür vorgesehenen Zeit absolvierbar. Sofern durch Feiertage Ausfälle entstehen, werden diese ausgeglichen.

Kurskonzept

Unser Kurskonzept ist bis auf Weiteres digital und beinhaltet dabei Phasen des Selbstlernens als auch Phasen des gemeinsamen Lernens unter Anleitung eines Dozenten. In den Selbstlernphasen absolviert der Teilnehmer eigenständig die bereitgestellten Lernmaterialien und Transferarbeiten. Die Phasen des gemeinsamen Lernens bestehen aus Vorträgen in einem virtuellen Klassenraum. Die Lehrgänge werden aus dem Homeoffice absolviert. Die geförderte Weiterbildung findet als Online Weiterbildung statt. Ein physischer Kontakt ist dafür nicht notwendig. Jede unserer Bildungsmaßnahmen ist aus dem Home-Office erfolgreich und in der dafür vorgesehenen Zeit absolvierbar. Sofern durch Feiertage Ausfälle entstehen, werden diese ausgeglichen. Unsere Kurse zeichnen sich aus durch

- Ausrichtung am Bedarf der Teilnehmenden
- Angemessen kurze Kursdauer durch Vermittlung derjenigen Inhalte, die beruflich und für die Prüfung benötigt werden
- Effektives Lernen in kleinen Gruppen, die aus Teilnehmenden mit vergleichbarem Wissensstand bestehen
- Hohe Qualität und hoher Praxisbezug - fachlich auf dem neuesten Stand
- Viele Fallbeispiele und Übungen, damit Sie das Erlernete direkt anwenden können

Unsere Bildungsangebote werden jährlich von der GUTcert, einer unabhängigen Stelle geprüft, zuletzt Anfang Juli 2021. Wir richten uns nach den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Projektmanagement (GPM) und der Berufsordnung des Verbandes Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater (VFP), in denen wir Mitglied sind.

Zielsetzung des Kurses

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, Mobbing/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.

Kursaufbau

1. Soft skills-Training

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

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

2. Stress- und Resilienz-Training

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

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

3. Hausarbeit, Abschlussarbeit & -gespräch

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

- Seminararbeit
- Praktischer Teil: Planung und Durchführung einer Lehrprobe



Ihr Trainer

Martin Heuser

- Inhaber des Bildungsträgers mhTCC, Management-Trainer, Honorarprofessor, Business Coach, Buchautor
- 20 Jahre Projekterfahrung, davon 14 Jahre als Projektleiter von Organisations- und IT-Projekten (deutsche Großbank, Bankenverband, mittelständische IT-Unternehmen); Projektvolumen: bis zu 35 Mio. EUR
- 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), Professional Scrum Product Owner (PSPO)
- Psychologischer Berater, Mental Coach
- Fortbildungen u.a. zu Stressmanagement, Resilienz-Training, Umgang mit Burnout und Mobbing

Referenzen: vgl. www.mh-tcc.de/referenzen