

Trainer/in für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung

*Heidemarie Müller,
Stefan Lansmich*

Sie können ein eigenes, auf den Grundlagen dieser Fortbildung entwickeltes Kursprogramm von der zentralen Prüfstelle Prävention/VDEK zertifizieren lassen, wenn Sie über eine entsprechende berufliche Grundqualifikation verfügen und zukünftig im Rahmen der Prävention krankenkassengeförderte Kurse anbieten möchten.

Statistische Analysen der Krankenkassen bestätigen, dass die Fehlzeiten und Arbeitsunfähigkeiten durch psychische Belastungen deutlich angestiegen sind.

Seit September 2013 sind Unternehmen gesetzlich dazu verpflichtet, eine Gefährdungsbeurteilung zu den psychischen Belastungen am Arbeitsplatz durchzuführen. Viele Unternehmen führen daher ein betriebliches Gesundheitsmanagement ein, um die Motivation und die Lebensqualität der Beschäftigten zu verbessern, arbeitsbedingte Belastungen zu reduzieren, ihre Ressourcen für die Gesunderhaltung zu erhöhen und andererseits durch Senkung der arbeitsbedingten Ausfallzeiten wirksam Kosten einzusparen. Als Trainer/in Gesundheitsförderung und Stressbewältigung sind Sie präventiv oder in der Rehabilitation tätig. Sie beraten und unterstützen Unternehmen und Menschen darin, die Ursachen von Belastungen zu erkennen und Wege zu entwickeln, diese konstruktiv zu bewältigen.

Die Fortbildung bietet eine fundierte Ausbildung zum Trainer/in Gesundheitsförderung und Stressbewältigung. Sie erweitern Ihre Kompetenzen in Beratung, Konzeptentwicklung, Gruppen- und Kursleitung. Neben Theorieimpulsen lernen Sie, Trainingseinheiten zum Thema Gesundheitsförderung und Stressbewältigung kennen und selber zu entwickeln. Sie erfahren einzelne Methoden am „eigenen Leib“ und haben die Gelegenheit, sich selber als Trainer/in auszuprobieren. Sie stärken und entwickeln Ihre Persönlichkeit als Trainer/in, erweitern Ihre Kompetenzen und vergrößern Ihr berufliches Angebotsspektrum.

Beratung & Buchung: Claudia Schmischke ☎ (0221) 95 29 49 56 ✉ c.schmischke@neues-lernen.info

Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen, die im betrieblichen Gesundheitsmanagement mitwirken oder zukünftig als Berater/in Trainer/in tätig sein wollen, die Personalverantwortung haben, die im Betriebsrat tätig sind, Trainer/in, Lehrer/innen und Kursleiter/innen, die ihre Kompetenzen im Bereich Gesundheitsförderung und Stressmanagement qualifiziert erweitern wollen.

Ziele

Sie lernen, Menschen darin zu unterstützen, die Ursachen ihrer Belastung zu erkennen und Wege zu entwickeln, diese konstruktiv zu bewältigen. Sie erwerben die fachliche und praktische Kompetenz zum Thema Stressbewältigung beratend tätig zu sein, Trainings und Kurse zum Thema Gesundheitsförderung und Stressmanagement sowie präventive Angebote als Baustein einer betrieblichen Gesundheitsförderung zu entwickeln und anzubieten.

Inhalte

- Gesundheitspsychologische Grundlagen
- Gesundheitsförderung und Salutogenese
- Stress, Burn-out, Resilienz und Präventionsstrategien
- Gruppenarbeit in der Gesundheitsförderung
- Selbstreflexion als Trainer/in
- Einführung in die praktische Stressbewältigung
- Einsatz der Methoden bei unterschiedlichen Zielgruppen und Praxisfeldern

Die Trainer

Heidemarie Müller,
systemische Therapeutin und Supervisorin (SG), Stresspräventionstrainerin (GKM), Yogalehrerin (BDY/EY), seit 1997 systemische Beratung und Supervision, Gesundheitsförderung und Stressprävention, Fort- und Weiterbildungen

Stefan Lansmich,
geb. '59, Meditationslehrer und Achtsamkeitstrainer, selbständiger Berater und Trainer in der Personalentwicklung. Ausbildung bei zwei buddhistischen Meistern.

Beratung & Buchung: Claudia Schmischke ☎ (0221) 95 29 49 56 ✉ c.schmischke@neues-lernen.info

