

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

