



INTENSIVAUSBILDUNG „ZERTIFIZIERTE TRAINERIN FÜR STRESSMANAGEMENT UND BURNOUT-PROPHYLAXE (CPA)“

Stress ist mehr als ein Modewort: Stress ist eine der häufigsten Ursachen für physische und psychische Erkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt.

Als Gründe werden die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten zwei Jahrzehnte ins Feld geführt, die für viele Menschen einen Anstieg psychosozialer und mentaler Belastungen bedeuten: Arbeitsverdichtung, Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, erwartete Mobilität, Unsicherheit des Arbeitsplatzes, Termindruck, dauerhafte Überforderung aber auch Unterforderung, und weitere. Die Folgen betreffen sowohl den Einzelnen als auch die gesamte Wirtschaft: Erhöhte Krankheitsanfälligkeit, Burnout und sogar völlige Arbeitsunfähigkeit und hohe wirtschaftliche Kosten durch erhöhte Fehlerquoten und Ausfall von Mitarbeitern.

Gesundheit wird – entsprechend der Präambel der Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert als Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Diesem Leitsatz folgend dient diese Ausbildung dazu, Menschen professionell dabei zu unterstützen, ihre seelische und physische Gesundheit dauerhaft zu erhalten oder wiederherzustellen, mit inneren und äußeren stress auslösenden Faktoren umzugehen und auch, sich persönlich weiter zu entwickeln.

Die Ausbildung ist konsequent ressourcenorientiert aufgebaut. Sie folgt der Annahme, dass jede Person über die entsprechenden individuellen Ressourcen verfügt, die sie zur Stressminderung und zur Bewältigung zentraler Lebensaufgaben sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext braucht. Dieses Wissen ist jedoch eventuell verschüttet und kann durch verschiedene Angebote aufgespürt und erweitert werden. Sie folgt den Grundsätzen der psychologischen und physiologischen Gegebenheiten, die notwendig sind, um balanciert, achtsam, bewusst und selbstbestimmt zu leben und bezieht gesundheitsfördernde Erkenntnisprozesse und die Schulung dauerhaft achtsamer Lebensweise ein.

Als selbstständige/r Stressmanagement TrainerIn können Sie zielgruppenorientierte Stressbewältigungskurse anbieten, Seminare leiten und im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements tätig werden. Ihre Zielgruppen sind z.B. Führungskräfte & Manager, Lehrer & Erzieher, Vertriebsmitarbeiter, Pflegepersonal, Polizisten, Gesundheitsdienstleister und Menschen mit Mehrfachbelastung. Darüber hinaus lässt sich die Qualifikation als Stressmanagement TrainerIn möglicherweise in Ihren jetzigen Arbeitsbereich integrieren.

Als TherapeutIn, Pädagogin, Coach und BeraterIn erhalten Sie in dieser Ausbildung eine Vielzahl von Werkzeugen auf den verschiedenen Ebenen der Stressbewältigung, um im Einzelsetting zielgerichtet intervenieren zu können und Ihre Therapie bzw. Beratung noch ganzheitlicher und damit effizienter zu gestalten. Sie können die Ausbildung auch für sich persönlich nutzen, um zukünftig Stress und belastenden Anforderungen gelassener zu begegnen und eine optimale Lebensbalance zu erreichen.



Die Ausbildung fußt auf vielen wirkungsvollen und teilweise bereits evaluierten Modellen, wie dem Salute Programm des BRK, dem MBSR/Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn, dem Integrierten Stressbewältigungsprogramm ISP, östlichen und westlichen achtsamkeitsbasierten Methoden sowie auf Ergebnissen der aktuellen Hirn-, Stress-, Burnout- und Resilienzforschung, bewährten Coaching Formaten und jahrzehntelanger Erprobung in der Arbeit mit Menschen mit stressbedingter Thematik.

Voraussetzungen

Die Ausbildung enthält theoretische sowie auch praktische und damit reflektions- und persönlichkeitsfördernde Anteile. Die Freude an Selbsterfahrung und -erforschung ist Voraussetzung. Da Sie letztendlich für die Menschen, mit denen Sie arbeiten werden, auch Modellfunktion haben, sollten Sie, auch wenn Sie selbst im Laufe der Ausbildung von vielen neuen Aspekten profitieren können, bereits die persönliche Kompetenz mitbringen, sich selbst entspannen und mit Lebensherausforderungen angemessen umgehen zu können. Darüber hinaus sollten ein Entspannungsverfahren beherrschen, z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Imagination etc., oder diese Fähigkeiten etwa zeitgleich erwerben. Eigene Praxis in einem Entspannungsverfahren, oder z.B. Yoga oder Qigong ist nützlich, jedoch nicht Voraussetzung.

Inhalte

- **Stressphysiologie & -psychologie**
Definition – Ursachen – Wirkung - Reaktionsmuster – Stresstypen und -ebenen – Symptome – Folgen – stressbedingte Erkrankungen – Glücksforschung - ...
- **Burnout**
Definition – Ursachen – Merkmale – Phasen – Ebenen - Abgrenzung - Wirkung - Symptome – Folgen – Risikogruppen – alternative Sicht - ...
- **Achtsamkeitstraining & Entspannung**
Achtsamkeit – das „Herz“ der Stressbewältigung - Achtsamkeit im Alltag – Stilles Sitzen – Bodyscan – Erdung - einfache Entspannungsmethoden und minutenschnelle Entspannung – körperliche und energetische Übungen – Einführung PMR – den Beobachter entwickeln -...
- **Salutogenese, Selbstwirksamkeit & Ressourcenarbeit**
Was hält Menschen gesund - Resilienz und Erkenntnisse der Resilienzforschung – selbstwirksam Handeln, Kohärenzgefühl und Selbstregulation – Selbstwirksamkeit erleben – Ressourcen (wieder)entdecken und entwickeln – Genusstechniken – Vom überleben zur Lebenskunst - ...
- **Coaching & Selbstcoaching**
Sinn- und Wertorientierung - persönliche Zielearbeit - positive Zukunftskonzepte entwickeln – stressfördernde und erhaltende Kognitionen & Gedanken klären – Glaubenssätze und Überzeugungen prüfen – Fragetechniken - Veränderungsprozesse begleiten – Potentiale verwirklichen - ...
- **Gesundheit, Ernährungs- & Bewegungstraining & Umweltbedingungen**
Was braucht mein Körper? - Stressabbau durch Bewegung & Fitness – Schlaf – Stress und Fehlernährung – das Wohlbefinden fördernde Ernährungskonzepte - Umweltstress minimieren – Annehmen, was ist, verändern, was zu ändern ist - ...



- **Selbstbild, Selbstfürsorge & positiver Selbstdialog**

Ins eigene Zentrum zurückkehren - im Kontakt mit sich selbst sein und bei sich bleiben - eigene Bedürfnisse erkennen und ausdrücken - Haltung von Selbstannahme und -akzeptanz entwickeln – Die inneren Antreiber identifizieren - Wege aus der Opferhaltung - Stresskompetenz aufbauen - Quellen des psychischen und physischen Wohlbefindens erforschen und integrieren — Körper, Seele und Geist pflegen - ...

- **Zeitmanagement**

Zeitquantität, -qualität, -planung und -organisation – Grundregeln des Zeitmanagements – Prioritäten - Simplify Prinzipien - ...

- **Kommunikation & soziale Netzwerke errichten**

Welche Kontakte sind förderlich und nähren mich? - Grenzen setzen – Selbstschutz – Standpunkte wechseln - Unterstützung annehmen - soziale Netzwerke aufbauen und etablieren – gelungene Kommunikation – berufliche und private Beziehungen knüpfen, erhalten, verbessern, klären - ...

- **Burnout- & Stress-Prophylaxe & natürliche Regeneration**

Dauerhaft ausgewogen und achtsam leben – die psychische und physische Gesundheit erhalten und stärken - Warnzeichen erkennen und entgegensteuern - Hilfen zu Transfer, Integration und Verankerung gesundheitsfördernder Erfahrungen & Handlungsweisen - ...

- **Anti-Stress- und Burnout Beratung durchführen & und Kurse durchführen**

Beratungsgespräche und Gruppenangebote leiten und selbständig durchführen – Setting und Grundsätze – Persönlichkeit des/der Trainerin - Grenzen erkennen – im Netzwerk arbeiten - ...

Kursleitung

Inge Christine Schuler ist als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Ergotherapeutin seit mehr als zwei Jahrzehnten mit therapeutischen, rehabilitativen und prophylaktischen Interventionen und Programmen zur Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung in der Einzelarbeit, mit Gruppen und in Betrieben und Institutionen befasst und lehrt Möglichkeiten, ein leistungsfähiges, glückliches und gesundes Leben in Balance zu führen. Sie ist als Therapeutin, Coach, Supervisorin und Ausbilderin tätig. Ausbildung unter anderem in EFT (D.A.CH), EDXTM, NLP Master (DVNLP), Traumatherapie, EMDR, Systemische und Körperarbeit und Entspannungsverfahren.

Dauer:

Intensivausbildung, 2 x 5 Tage

Termine

Modul I: 12. bis 15. Juli 2012

Modul II: 12. bis 16. September 2012

Kosten

1200 €/Bildungsgutscheine möglich

Kursort

Akademie am Park, Imhofstr. 11, 86159 Augsburg