



Schulungsplan „Dipl. Trainer*in für Stressmanagement und betriebliche Gesundheitsförderung“

Vorgesehener Zeitraum*	Inhalte
1. Ausbildungsmonat	<p><u>Modul 1: Betriebliches Gesundheitsmanagement – Teil 1</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Definition und Abgrenzung• Zielgruppe• Gesundheit und Führung• Das gesundheitskompetente Unternehmen• Fehlzeitenmanagement• Vorbildfunktion <p><u>Modul 2: Betriebliches Gesundheitsmanagement – Teil 2</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Gesundheit für Mitarbeiter• Anleitung zur Selbstliebe• Ziele und Motivation• Life-Domain-Balance• Gesund im Homeoffice
2. Ausbildungsmonat	<p><u>Modul 3: Coaching und Fragetechniken</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Coaching vs. Beratung• Die Wirkung von Coaching• Kommunikation• Fragen und Fragetechniken• Ablauf eines Coachings• Inneres Team• Spiegelneuronen <p><u>Modul 4 – Teil 1: Stress</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Stress und Stressgeschehen• vegetatives Nervensystem• Stressauslöser = Stressoren• Stressmodell nach Lazarus• Stressampel



3. Ausbildungsmonat	<u>Modul 4 – Teil 2: Burnout und Instrumentelles Stressmanagement</u> <ul style="list-style-type: none">• Das Ende der Fahnenstange - Burnout• Instrumentelles Stressmanagement (Zeitplanung, Ziele)• Zielfindung nach der SMART-Methode <u>Modul 5: Mentales Stressmanagement und Perfektionismus</u> <ul style="list-style-type: none">• Mentales Stressmanagement• Innere Antreiber• Perfektionismus (Definition, positiver und negativer Perfektionismus, Ursprünge und Konsequenzen)• Mental Load
4. Ausbildungsmonat	<u>Modul 6: Regeneratives Stressmanagement</u> <ul style="list-style-type: none">• Regeneratives Stressmanagement• Erholung gestalten• Schlaf und Schlafprobleme• Entspannung• Bodyscan• Meditation• Chakren und Farben zur Unterstützung und als Meditationsmöglichkeit
5. Ausbildungsmonat	<u>Modul 7: Arbeiten mit Gruppen</u> <ul style="list-style-type: none">• Vorteile Gruppenarbeit• Verschiedene Gruppenveranstaltungen• Vorüberlegungen und Rahmenbedingungen• Das Drehbuch – die inhaltliche Planung• Bevor es losgehen kann• TEAM – Toll Ein Anderer Macht's?! <u>Modul 8: Unternehmerwissen</u> <ul style="list-style-type: none">• Basiswissen für Unternehmer - Weg in die Selbstständigkeit• Gewerbe, Steuer, Versicherung• Werbung, Soziale Medien• Psychologie, Zeitmanagement, Selbstorganisation• Erfolg und Powersprache



6. Ausbildungsmonat	<u>Literaturstudium</u> <ul style="list-style-type: none">• Verfassen und Abgabe der Buchreflexion <u>Diplomarbeit</u> <ul style="list-style-type: none">• Verfassen und Abgabe der abschließenden Diplomarbeit
*Diese Ausbildung eignet sich für 6 Monate Bildungskarenz mit 20 Wochenstunden und wird von uns so bestätigt.	