

# Zertifizierte/r Stressmanagementtrainer/in

**Ausbildungsbeginn: 1./2. September 2012**

**Kosten: 645,- EUR**

Der Lehrgang ist zugelassen durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)

ZFU-Zulassungsnummer: 7242112



## Ausbildungsinhalte

- Begriffsdefinitionen: Stress - Stressbewältigung - Stressmanagement
- Einführung in die Stresstheorie
- Physiologische & psychische Auswirkungen von Stress und Entspannung
- Auswirkungen von kurzfristiger und anhaltender Stressbelastung
- Stressorenanalyse und Stressvermeidungsstrategien
- Stressbewältigungsstrategien
- Stressbewältigung nach Lazarus
- Rational-Emotive Therapie nach Ellis
- Kognitive Strategien
- Komponenten des Stressmanagement-Trainings - Teil 1
- Entspannungs-, Genuss- und Achtsamkeitstraining
- Komponenten des Stressmanagement-Trainings - Teil 2
- Ziele finden und formulieren (SMARTe Ziele)
- Zeitmanagement (ABC-Analyse, Pareto-Prinzip, ALPEN-Methode)
- Problemlösetraining
- Kommunikationstraining (nach Schulz von Thun)
- Supervision: Vorstellung der selbst erarbeiteten Kurskonzepte zur Stressbewältigung und praktische Lehrproben Teil 1
- Pädagogisch-didaktische Kompetenzen als Stressmanagement-Trainer: Durchführung und Gestaltung von Stressmanagement-Seminaren
- Einsatzbereiche für Stressmanagement-Trainer (potenzielle Einsatzmöglichkeiten)
- Supervision: Vorstellung der selbst erarbeiteten Kurskonzepte zur Stressbewältigung und praktische Lehrproben Teil 2
- Abschließende Klärung offener Fragen
- Tipps zum Thema Marketing (Flyer, Werbung & Co.)

## Abschlussprüfung

- Hausarbeit
- Lehrprobe (praktische Prüfung)
- Schriftliche Arbeit im Multiple-Choice-Verfahren

## Lehrgangsziel

Ziele der Ausbildung sind:

die vertiefte Beherrschung der Stresstheorien, Stressorenanalyseinstrumente und Stressbewältigungstechniken mit dem Ziel der Weitervermittlung in Einzel- und Gruppenarbeit, das Erlernen von Techniken zur Krisenintervention und die Umsetzung des Gelernten in ein eigenes Seminar-konzept.

## Lehrgangsabschluss

Sie erhalten ein Zertifikat: Zertifizierte/r Stressmanagementtrainer/in

Ihr Zertifikat ist bundesweit gültig!

## Teilnahmevoraussetzungen

Für die Teilnahme an diesem Fernlehrgang ist mindestens ein Realschulabschluss sowie das Beherrschen der deutschen Sprache in Wort und Schrift Voraussetzung.

**Wir beraten Sie gern!**

Hinrich-Winters-Str. 41  
D-28865 Lilienthal

Mo - Fr: 9 - 15 Uhr

Fon 04298.6995101  
info@celsiusakademie  
www.celsiusakademie.com

## Zielgruppe

Diese Ausbildung richtet sich an Berater, Pädagogen, Sozialpädagogen, Erzieher, Pflegeberufe, Trainer und Psychologen mit Bachelorabschluss sowie weitere Interessierte, die Andere dabei unterstützen möchten, professionell mit Stress umzugehen.

Stress ist eine der häufigsten Ursachen für Erkrankungen. Arbeitnehmer, Führungskräfte, Selbständige, ja sogar Schüler, sind inzwischen in einem zum Teil extremen Maß davon betroffen. Erhöhte Krankheitsanfälligkeit generell, Burnout und sogar völlige Arbeitsunfähigkeit einerseits und hohe wirtschaftliche Kosten durch erhöhte Fehlerquoten und Ausfall von Mitarbeitern andererseits sind die Folge. Als Stressmanagement-Trainer/in beraten Sie Einzelpersonen und Firmen dabei, Stress zu erkennen, Stress zu vermeiden und auf eine gesunde und effiziente Weise mit dem nichtvermeidbaren Stress umzugehen.

## Ihr Nutzen

Qualifizieren Sie sich für spezielle Beratungsangebote für Personen mit hoher Stressbelastung.

Bieten Sie Stressmanagement-Seminare für Privatpersonen und Firmen an. Diese Ausbildung lässt sich übrigens ideal mit Entspannungskursen für Autogenes Training oder Progressiver Muskelentspannung verbinden.

## Teilnahmebescheinigung/Zertifikat/Ausbildungseinheiten

Sie erhalten ein Zertifikat als zertifizierte/r Stressmanagement-Trainer/in und eine Teilnahmebescheinigung, in der Seminarinhalte und Semindauer ausgewiesen werden. Insgesamt werden Ihnen 88 Ausbildungsstunden bescheinigt.

## Anerkennung als Kursleiter im Bereich Stressbewältigung

Als Präventionsmaßnahmen können von den Krankenkassen auch Kurse für Stressbewältigung anerkannt werden. Voraussetzung ist, dass die Kursleiter von den Krankenkassen dafür anerkannt werden.

Dafür müssen Sie über eine der geforderten Grundausbildungen verfügen und eine entsprechende Zusatzqualifikation im Bereich Stressreduktion nachweisen. Näheres regelt der "Leitfaden Prävention" des GKV-Spitzenverbandes in der Fassung vom 28. August 2010, den Sie sich auch unter [www.celsusakademie.com](http://www.celsusakademie.com) unter dem Menüpunkt "downloads" herunterladen können.

## Kursdaten

Kursart:	Fernunterricht mit 3 Wochenenden Präsenzpflcht
Kurszeiten:	3 Wochenenden, Sa./So., 09.00 bis 16.00 Uhr
Unterrichtsort:	Cicerostraße 27, 10709 Berlin
Dauer der Ausbildung:	3 Monate

## Kosten

Die Lehrgangskosten betragen 645 EUR (inkl. MwSt. 19%). Zusätzliche Kosten für Fernkommunikationsmittel müssen eingerechnet werden und sind nicht Bestandteil der Lehrgangskosten. Die Lehrgangskosten sind in drei Raten zu je 215 EUR zahlbar.

## Lehrmaterialien

Mit Beginn des Fernlehrganges erhalten Sie ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung. Das Arbeitsbuch ist in den Lehrgangskosten enthalten. Es entstehen Ihnen keine Lieferkosten.

**Hinweise! Die Mindestlaufzeit des Vertrages und die Kündigungsbedingungen entnehmen Sie bitte den AGB'en. Beachten Sie bitte auch die Widerrufsbelehrung!**



# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

## 1. Studienbeginn

Studienbeginn ist, **sollten Sie nicht innerhalb der Widerrufsfrist widerrufen**, der Tag, an dem Sie das erste Studienmaterial erhalten. Die Lieferung der Lehrhefte erfolgt portofrei. Für Vertragsänderungen ist der Tag des Vertragsabschlusses maßgebend.

## 2. Vier Wochen kostenlos testen

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht von 14 Tagen. Darüber hinaus erhalten Sie als freiwillige Zusatzleistung von der Celsusakademie weitere 14 Tage Zeit, unsere Leistungen und den Service in aller Ruhe zu testen. Sollten Sie nicht überzeugt sein und von Ihrem Widerrufsrecht Gebrauch machen, werden Ihnen für diese 4 Wochen natürlich keine Studiengebühren berechnet - diese Zeit ist dann absolut kostenlos für Sie.

## 3. Studienmaterial

Zusammen mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie von der Celsusakademie Studienmaterial für die ersten Monate. Bei vielen Lehrgängen mit einer Studiendauer von weniger als 12 Monaten ist es sogar das gesamte Studienmaterial des Lehrgangs. Weitere Sendungen erhalten Sie dann jeweils halb- bzw. vierteljährlich. Das gesamte Studienmaterial geht in Ihr Eigentum über. Für den reibungslosen Versand des Studienmaterials informieren Sie die Celsusakademie rechtzeitig über Änderungen Ihrer Lieferadresse.

## 4. Individuelle fachlich-pädagogische Betreuung

Zu jedem Lernabschnitt können Sie Aufgaben bearbeiten und die Lösungen an die Celsusakademie einsenden. Studienleiter korrigieren und benoten Ihre Aufgabenlösungen und geben, falls notwendig, ergänzende Erläuterungen.

Für Fragen zum Lehrstoff können Sie sich jederzeit - auch online - an die Celsusakademie wenden. Während Ihres Fernstudiums werden Sie von erfahrenen Pädagogen betreut, die Ihnen Ihre Fachfragen gerne beantworten.

## 5. Seminare

Je nach Lehrgang sind die Seminare Bestandteil des Lehrgangs oder ein zusätzliches ergänzendes Angebot.

1. Lehrgänge mit einem Seminar-Bestandteil sind mit \*) gekennzeichnet. Die Gebühren für diese Seminare sind in den Lehrgangsgebühren bereits enthalten.

2. Lehrgänge mit einem Seminarbestandteil sowie zusätzlichen ergänzenden Seminaren sind mit \*\*) gekennzeichnet. In diesen Lehrgängen sind nur Teile der Seminaregebühren in den Studiengebühren enthalten.

3. Seminare, deren Gebühren nicht in den Lehrgangsgebühren enthalten sind und die Sie als Ergänzung zum Fernlehrgang besuchen können, vertiefen die Lehrgangsinhalte, die Ihnen in den Studienunterlagen vermittelt werden. Fragen zu Gebühren, Terminen, Inhalten und Veranstaltungsorten der Seminare beantwortet unsere Studienberatung.

## 6. Prüfungsgebühren

Bei der Teilnahme an staatlichen oder öffentlich-rechtlichen oder anderen externen Prüfungen fallen bei den Prüfungsinstitutionen in der Regel einmalig zusätzliche Prüfungsgebühren an, die nicht in den Studiengebühren enthalten sind.

## 7. Abschlusszeugnis / Abschlusszertifikat

Nach dem Bearbeiten Ihres Lehrgangs und dem Einsenden aller zur Korrektur gestellten Aufgaben, erhalten Sie für die Teilnahme am Lehrgang ein Celsusakademie-Abschlusszeugnis. In bestimmten Lehrgängen kann durch eine zusätzliche Leistung das Celsusakademie-Abschlusszertifikat erworben werden. Soweit für den belegten Lehrgang eine staatliche, öffentlich-rechtliche oder sonstige externe Prüfung vorgesehen ist, bereitet Sie die Celsusakademie auf der Grundlage der entsprechenden Rahmenstoffpläne auf diese Prüfung vor. Das Celsusakademie-Abschlusszeugnis dient dann als Nachweis einer ordnungsgemäßen Prüfungsvorbereitung.

Ist für die Zulassung zur Prüfung der Nachweis einer bestimmten beruflichen Vorbildung oder Berufspraxis erforderlich, so haben Sie selbst für diesen Nachweis zu sorgen. Benötigen Sie während Ihres Studiums einen Nachweis Ihres Leistungsstandes im Lehrgang, erhalten Sie auf Wunsch ein Zwischenzeugnis oder eine Teilnahmebescheinigung. Zwischenzeugnisse können Sie anfordern, sobald Sie jeweils das Pensum eines Studiensemesters durchgearbeitet haben.

## 8. Gleichbleibende Studiengebühren

Gemäß Fernunterrichtsschutzgesetz werden die Studiengebühren während der Vertragslaufzeit nicht steigen.

## 9. Vertragslaufzeit; Kündigung des Studienvertrages; Vergütung

Die Mindestlaufzeit des Vertrages entspricht der Lehrgangsdauer.

Der Lehrgang kann nach Vertragsabschluss ohne Angabe von Gründen während des ersten Halbjahres mit einer Frist von 6 Wochen gekündigt werden, frühestens jedoch zum Ablauf des ersten Halbjahres. Das Recht des Veranstalters und des Teilnehmers, den Vertrag aus wichtigem Grund zu kündigen, bleibt unberührt (vgl. § 5 Abs. 1 S. 2 FernUSG).

Danach können Sie den Studienvertrag jederzeit mit einer Frist von 3 Monaten kündigen. Die Kündigung muss schriftlich erfolgen. Die Celsusakademie empfiehlt, den Brief als Einschreiben abzusenden.

Im Falle der Kündigung hat der Teilnehmer nur den Anteil der Vergütung zu entrichten, der dem Wert der Leistungen des Veranstalters während der Laufzeit des Vertrags entspricht.

## 10. Verlängerung/Verkürzung der Studiendauer

Sollten Sie für die Bearbeitung Ihres Lehrgangs mehr Zeit benötigen als die reguläre Studiendauer vorsieht, so können Sie Ihr Studium kostenlos verlängern. Die kostenlose Verlängerung beträgt in der Regel 50 % der Gesamtstudienzeit und variiert je nach Lehrgangsdauer. Sollten Sie den Lehrgang vor Beendigung der regulären Studiendauer abschließen, bleibt die Gesamtstudiengebühr davon unberührt.

## 11. Celsusakademie-Sozialgarantie

Treten nach Aufnahme des Studiums unvorhersehbare wichtige Gründe auf (lang andauernde Krankheit, Arbeitslosigkeit), so können Sie eine zeitweise Stundung für die nächstfälligen Gebühren beantragen. Dem Antrag wird entsprochen, wenn Ihre bis zu diesem Zeitpunkt fälligen Zahlungen ordnungsgemäß geleistet wurden. Gewährt Ihnen die Celsusakademie die Stundung Ihrer Zahlungen, so sind Sie dennoch berechtigt, Ihr Studium ungehindert fortzusetzen und erhalten weiteres Studienmaterial entsprechend den vertraglichen Vereinbarungen. Die Regelung zur Kündigung des Studienvertrages bleibt von einer gewährten Stundung unberührt.

## 12. Vertragliche Sicherheit

Für Sie und die Celsusakademie gelten die in dieser Anmeldung festgelegten Regeln. Die Angaben im Studienhandbuch sind darum Bestandteil dieses Vertrags. Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie eine genaue Beschreibung des gewählten Lehrgangs, die der für Sie bestimmten Kopie der Vertragsurkunde beigeheftet ist.

## 13. Staatliche Zulassung

Der Celsusakademie-Lehrgang entspricht den gesetzlichen Bestimmungen und ist von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU), Köln, geprüft und zugelassen.



## 14. Zertifizierter Qualitätsstandard

Die Celsusakademie ist nach den Rechtsbestimmungen der Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung (AZWV) für die Aus- und Weiterbildungsbranche bundesweit zertifiziert.

Gerichtsstand ist Ihr Wohnort.

## 15. Datenschutzhinweis/Werbewiderspruchsrecht:

Die Celsusakademie erhebt Ihre persönlichen Daten zur Abwicklung Ihrer Anfrage bzw. Ihres Vertrags. Außerdem werden wir Sie über neue Produkte und Dienstleistungen informieren. Wenn Sie an diesen Informationen kein Interesse haben, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis, den wir sofort berücksichtigen werden.

## 16. Widerspruchsrecht des Teilnehmers

Dem Teilnehmer steht ein Widerrufsrecht nach § 355 des Bürgerlichen Gesetzbuchs zu. Abweichend von § 355 Abs. 3 Satz 1 des Bürgerlichen Gesetzbuchs beginnt die Widerrufsfrist nicht vor Zugang der ersten Lieferung des Fernlehrmaterials. Für finanzierte Fernunterrichtsverträge gilt § 358 des Bürgerliche Gesetzbuchs entsprechend.

Das Widerrufsrecht erlischt in dem Zeitpunkt, in die Vertragsparteien den Fernunterrichtsvertrag vollständig erfüllt haben, spätestens jedoch mit Ablauf des ersten Halbjahres nach Eingang der ersten Lieferung.

Abweichend von § 346 Abs. 1 in Verbindung mit § 357 Abs. 1 des Bürgerlichen Gesetzbuchs ist der Wert der Überlassung des Gebrauchs oder der Benutzung der Sachen oder der Erteilung des Unterrichts bis zur Ausübung des Widerrufs nicht zu vergüten.

## 17. Gerichtsstand

Gem. § 26 FernUSG ist ausschließlich das Gericht zuständig, in dessen Bezirk der Teilnehmer seinen Wohnsitz zum Zeitpunkt der Klageerhebung hat.



## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 4 Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) oder durch Rücksendung des Fernlehrmaterials widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht bevor Ihnen eine deutlich lesbare Abschrift der Urkunde (Anmeldung) ausgehändigt wurde und nicht vor Zugang der ersten Lieferung des Fernlehrmaterials. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs oder des Fernlehrmaterials. Der Widerruf ist zu richten an:

Celsusakademie  
Hinrich-Winters-Str. 41  
D-28865 Lilienthal

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Paketversandfähiges Fernlehrmaterial ist auf unsere Kosten und Gefahr zurückzusenden. Nicht paketversandfähiges Fernlehrmaterial wird bei Ihnen abgeholt. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung oder des Fernlehrmaterials, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise

Der Wert der Überlassung, des Gebrauchs oder der Benutzung des Fernlehrmaterials oder der Erteilung des Unterrichts bis zur Ausübung des Widerrufs ist nicht zu vergüten (§ 4 Abs. 3 FernUSG). Das Widerrufsrecht erlischt in dem Zeitpunkt, in dem die Vertragsparteien den Fernunterrichtsvertrag vollständig erfüllt haben, spätestens jedoch mit Ablauf des ersten Halbjahres nach Eingang der ersten Lieferung (§ 4 Abs. 2 FernUSG).

Ort, Datum

Unterschrift des Teilnehmenden

---

---