

Weitere Kursinformationen zur Weiterbildung Stressbewältigung / -management Kursleiter(in)

(nach Reschke & Schröder: Optimistisch den Stress meistern)

In Kooperation und mit Zertifikat mit unserem wissenschaftlichen Beirat Prof. Dr. K.
Reschke vom Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie ·
Institut für Psychologie · Universität Leipzig

Mit Stressmanagement wieder ruhig entspannen, konzentrierter und effektiver arbeiten, denken und leben. Lernen Sie Ihre täglichen Herausforderungen mit systematischen und effizienten Methoden zu managen. Mit der Weiterbildung zum Kursleiter erhalten Sie die Möglichkeit, nicht nur für sich selber sondern auch für andere das Leben ein Stück lebenswerter und angenehmer zu gestalten.

Ziel

Teilnehmer erwerben die Qualifikation zur selbständigen Anleitung von Stressbewältigungsverfahren im Einzel- und Gruppentraining.

Inhalte

- theoretische Grundlagen
- (Kontra-) Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Verhaltensanalyse und Selbsterfahrung
- Stressscreening
- Bewertungen/Überzeugungen und Stressreaktionen
- Training emotionaler Kompetenz
- Identitätsentwicklung
- Zeitperspektiven menschlicher Existenz
- Zukunftskonzept
- Sozialer Rückhalt
- theoretische Hintergründe und Vorgehensweisen der Rational-Emotiven-Therapie und des Stressimpfungstrainings kombiniert mit Elementen der Gesprächsführung, der kognitiven Umstrukturierung, der Problemlösung und der Entspannung
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Erstellung von Seminarplänen
- Evaluation, u.a.

Methoden

In den Kursen erlernen Sie die Elemente des Stressbewältigungstrainings Schritt für Schritt. In interaktiven Vorträgen und in Gruppenarbeiten werden des Weiteren die theoretischen Grundlagen des Verfahrens und des Anleitens erarbeitet und einstudiert. Die Weiterbildung

Postanschrift:

MIFW · Mitteldeutsches Institut für
Weiterbildung und Entspannungsverfahren
Heinrichstraße 92
99092 Erfurt

Kontakt:

Telefon: 0341 - 900 410 29
0361 - 511 503 29
Mobil: 0152 - 585 087 17
info@mifw.de, www.mifw.de

Bankverbindung:

Postbank Leipzig
IBAN: DE31 8601 0090 0177 1089 00
BIC: PBNKDEFF

endet mit einer von den Teilnehmern selbst gestalteten Kurseinheit. Sie erhalten ausführliches Seminarmaterial.

Zertifizierung

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat unseres **wissenschaftlichen Beirats Prof. Dr. K. Reschke von der Universität Leipzig** und des **Mitteldeutschen Instituts für Weiterbildung und Entspannungsverfahren** (MIFW) bescheinigt und erfolgt nach den Kriterien des Verbands der Angestellten-Krankenkassen e. V. (VdAK) / Arbeiter-Ersatzkassen e. V. (AEV). Eine solche Zertifizierung ist, bei entsprechender Grundqualifikation, eine notwendige Zusatzqualifikation zur Durchführung von Maßnahmen im Sinne der Prävention des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V, mit u.a. Hauptträgerschaft der Krankenkassen, im Rahmen einer späteren Arbeit z.B. für die Durchführung von Präventionskursen. Der Kurs ist somit krankenkassenanforderungsorientiert. Bitte beachten sie hierzu den "[Leitfaden Prävention](#)" des GKV-Spitzenverbands. Wir weisen zudem daraufhin, dass aufgrund der Vielfalt der Entscheidungsmöglichkeiten der Krankenkassen oft auch Entscheidungen auf Basis der Einzelfallprüfung getroffen werden können.

Abschließend sei vermerkt, dass völlig unabhängig von diesem Präventionsbezug der Teilnehmer ganz einfach befähigt wird, die gelernten Verfahren mit anderen, aber auch bei sich anzuwenden. Exakt dieser Punkt entspricht unserer Leistungserbringung, dem die obigen Aspekte bei individuellem Bedarf hinzukommen.

Trainer

Die **Trainer** besitzen langjährige Erfahrungen im Bereich der Schulung des Stressabbaus, der Durchführung von Entspannungsverfahren und sind zudem erfahrene Diplompsychologen in psychotherapeutischer Praxis und psychologischer Beratung.

Dauer

Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von 40 Unterrichtseinheiten. Diese Unterrichtseinheiten werden als Seminar, Übungen sowie kontrollierte Praxis (Supervision) absolviert. Das Seminar findet an 3 Tagen plus 1 Tag für häusliche Arbeit/Supervision statt.

Bei Bedarf können die Inhalte auch im Rahmen eines intensiven Kleingruppentrainings (maximal 4 Personen) mit verkürzter Stundenzahl vermittelt werden.

Postanschrift:

MIFW • Mitteldeutsches Institut für
Weiterbildung und Entspannungsverfahren
Heinrichstraße 92
99092 Erfurt

Kontakt:

Telefon: 0341 - 900 410 29
0361 - 511 503 29
Mobil: 0152 - 585 087 17
info@mifw.de, www.mifw.de

Bankverbindung:

Postbank Leipzig
IBAN: DE31 8601 0090 0177 1089 00
BIC: PBNKDEFF

Kosten

EUR 390,- / ermäßigt 315,- (incl. USt.)

(Ermäßigung für Schüler, Auszubildende und Studenten gegen Vorlage einer gültigen Schul-/Studienbescheinigung per Mail oder zu Kursbeginn)

Veranstaltungsort

Schulungszentren: **Erfurt, Leipzig, Dresden und Hanstedt (b. Hamburg).**

Der genaue Seminar- und Trainingsort in Erfurt, Leipzig, Dresden oder Hanstedt wird in Abhängigkeit von der Teilnehmeranzahl den Kursteilnehmern via E-Mail ca. zwei Wochen vor Beginn mitgeteilt. Angenehme Trainingsräumlichkeiten mit Entspannungsstühlen sind in den Schulungszentren des MIFW gegeben.

Sonstiges

Bitte zum Kurs bequeme Bekleidung, Decke, Socken, Verpflegung mitbringen.

Anmeldung **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt per Email (info@mifw.de) oder per Anmeldebutton auf unserer Homepage www.mifw.de. Bitte überweisen Sie innerhalb von 10 Werktagen die volle Gebühr i.H.v. **EUR 390,- / ermäßigt EUR 315,-** auf folgendes Konto:

Inhaber: Qualifikation und Weiterbildung

IBAN: DE31 8601 0090 0177 1089 00

BIC: PBNKDEFF

Postbank Leipzig

Betreff: *Ihr Name, KursID*

Ist der Betrag auf dem Konto eingegangen, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei der Unterschreitung einer Mindestanzahl an Teilnehmern kann der Kurs ausfallen und Sie erhalten in

diesem Fall Ihre Zahlung umgehend zurück. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bei einer Stornierung bis 16 Werktage vor Kursbeginn werden

50 Euro Verwaltungsgebühr einbehalten. Bei einer Stornierung ab dem 15. Werktag ist die Erstattung des Kursbeitrages nicht mehr möglich. Allerdings haben Sie die Möglichkeit einen Ersatzteilnehmer, der noch nicht angemeldet ist und noch keine Anfrage gestellt hat, zu bestimmen.

Postanschrift:

MIFW • Mitteldeutsches Institut für
Weiterbildung und Entspannungsverfahren
Heinrichstraße 92
99092 Erfurt

Kontakt:

Telefon: 0341 - 900 410 29
0361 - 511 503 29
Mobil: 0152 - 585 087 17
info@mifw.de, www.mifw.de

Bankverbindung:

Postbank Leipzig
IBAN: DE31 8601 0090 0177 1089 00
BIC: PBNKDEFF

Kontakt

Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung und Entspannungsverfahren

Postadresse und Büro Erfurt

Heinrichstraße 92, 99092 Erfurt

0361 – 511 503 29

0152 – 585 087 17

info@mifw.de

Büro Leipzig

0341 – 900 410 14

Weitere Kursangebote u.a. für Autogenes Training, Autogenes Training (Aufbauseminar), Progressive Muskelentspannung, Stressmanagement, Entspannungsverfahren bei Kindern und Jugendlichen, Entspannungstherapeut, Entspannungspädagoge / Entspannungstrainer, Kommunikationstrainer, Gesundheitsberater, Gesundheitstrainer, Gesundheitspädagoge, psychologischer Testleiter, systemischer Berater, Ernährungsberater, Mentaltrainer, Yoga Trainer auf www.mifw.de.

Wir bitten Sie darum, unsere verbindlichen Teilnahmebedingungen zu berücksichtigen.

Postanschrift:

MIFW • Mitteldeutsches Institut für
Weiterbildung und Entspannungsverfahren
Heinrichstraße 92
99092 Erfurt

Kontakt:

Telefon: 0341 - 900 410 29
0361 - 511 503 29
Mobil: 0152 - 585 087 17
info@mifw.de, www.mifw.de

Bankverbindung:

Postbank Leipzig
IBAN: DE31 8601 0090 0177 1089 00
BIC: PBNKDEFF