



# Kompakt-Ausbildung zum **Stressmanagement-Trainer / zur Stressmanagement-Trainerin**

## in Regensburg

**Praxis MANAGEMENT Systeme**  
Bajuwarenstraße 2e  
93053 Regensburg

Tel. 0941-280 943 40  
Fax. 0941-280 943 49

E-Mail: [akademie@prasymed.de](mailto:akademie@prasymed.de)  
[www.prasymed-campus.de](http://www.prasymed-campus.de)





## Ausbildung zum Stressmanagement-Trainer / Trainerin

### Die Ausbildung richtet sich an

- Arzt- und Zahnarzhelferinnen
- Ärzte, Zahnärzte, Kieferorthopäden
- Physiotherapeuten und Osteopathen
- Gesundheitsberater, Krankenschwestern und therapeutische Berufe

### Lernziele und Ergebnisse

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Zusatzqualifikation beraten und befähigen Menschen im Bereich Stressmanagement.
- Sie können einen Einführungsvortrag für Interessenten halten.
- Sie bieten professionelle Diagnoseinstrumente an und beraten hinsichtlich konsequenter (Be-)Handlungsstrategien.
- Sie führen ein professionelles Stressmanagementtraining für eine Gruppe mit vier bis acht Personen durch. (vier Abende á 90´)
- Sie erkennen weiterführenden und vertiefenden Beratungs- und Therapiebedarf.

### Zielgruppen für Stressmanagementtrainings

- Menschen mit Stressbelastungen, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, um dadurch behandlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden
- Menschen, die nachts knirschen, und so den Stress des Tages verarbeiten. Sie sollen alternative Möglichkeiten lernen, mit Stress umzugehen.
- Menschen mit Stressfolgeerkrankungen

### Inhalte und Struktur

**Block 1:**  
Grundlagen

**Block 2:**  
Anwendung

**Block 3**  
**PRAXIS**

**Block 4:**  
Vertiefung /  
Supervision /  
Prüfung

#### Block 1: Grundlagen

- Biologische Grundlagen
- Stresstraining – welche Indikationen sprechen dafür?
- 5-Ebenen-Stresstest zur Feststellung der individuellen Stressbelastung
- Die 3 Säulen der individuellen Stresskompetenz
- Module des Stresstrainings
- Grenzen erkennen

#### Block 2: Anwendung

- Methoden der Gruppenarbeit
- Organisation und Implementierung von Gruppen / Einzelangeboten in der Praxis
- Erarbeitung eines konkreten Konzeptes
- Erste praktische Anwendungsübungen vor der Gruppe



### Block 3: Übung / Praxis

- Üben und Umsetzen des Gelernten
- Sammeln erster Erfahrungen mit „Probanden“ (Freunde, Kollegen, Familienmitglieder, ...)
- Dokumentation der durchgeführten Übungseinheiten zur anschließenden Reflexion und Besprechung

### Block 4: Vertiefung / Supervision / Prüfung

- Diskussion der Praxiserfahrungen
- Klärung von Fragen
- Üben / Austausch in der Gruppe
- Prüfung (theoretisch und praktisch)

### Supervision

In jährlich stattfindenden Supervisionswochenenden ist eine Reflektion / kollegialer Austausch / und Klärung inhaltlicher Fragen möglich

### Dozenten



#### Diplom-Psychologe Martin Simmel

Geschäftsführer  
Trainer, Autor und Referent  
Experte zu den Themen  
Stresstraining und Burnout



#### Diplom-Betriebswirtin Elisabeth Schmid

Leitung Akademie und Marketing  
Entspannungstherapeutin  
Expertin zu den Themen  
Entspannung und Stresstraining

### Termine 2016

Block 1: 26.-28. Februar 2016

Block 2: 08.-10. April 2016

Block 4: 03.-05. Juni 2016

jeweils Freitag 14 – 18 Uhr, Samstag 09 bis 17 Uhr und Sonntag 10 bis 14 Uhr

### Ausbildungsgebühren

1.080,- Euro zzgl. gesetzl. MwSt.

In der Seminargebühr sind enthalten: Ausführliche Schulungsunterlagen, die unmittelbar im beruflichen Anwendungskontext verwendet werden können; Getränke; Kaffee- und Teepausen; ein gemeinsames Abendessen.

### Frühbucherermäßigung für die Gruppe 2016

Wenn Sie sich bis 30.09.2015 anmelden, gewähren wir einen Frühbucherrabatt und Sie bezahlen nur 990,00 Euro zzgl. MwSt für die komplette Ausbildung.

### Veranstaltungsort

GMS Institut, Bajuwarenstraße 2e, 93053 Regensburg

### Informationen und Anmeldung

telefonisch: 0941-280 943 40

per E-Mail: akademie@prasymed.de

oder mit beigefügtem Anmeldeformular



## Lernen Sie uns kennen!

Beim **Tagesseminar „Stressmanagementtraining für Profis“** am **24.10.2015** in Regensburg haben Sie die Möglichkeit einen Einblick in unsere Arbeitsweise zu bekommen.

*Wir freuen uns auf Sie!*

### **Praxis MANAGEMENT Systeme**

Bajuwarenstraße 2e  
93053 Regensburg

Tel. 0941-280 943 40  
Fax. 0941-280 943 49

E-Mail: [akademie@prasymed.de](mailto:akademie@prasymed.de)  
[www.prasymed-campus.de](http://www.prasymed-campus.de)