

ONLINE-SEMINAR: STARK BEGLEITET - STRESS-KOMPETENZ FÜR ALLTAG UND BERUF

Ausbildung | Inhalte | FAQ

Kursleiter*in werden

Als Kursleiter*in für Präventionskurse leitest du online Gruppen an und vermittelst gesundheitsrelevante Kenntnisse in Bezug auf Stressmanagement.

Voraussetzungen

Du bist mindestens 18 Jahre alt und verfügst im Idealfall bereits über eine Ausbildung in einem Entspannungsverfahren und damit über Selbsterfahrung, um qualitativ hochwertig Präventionskurse durchzuführen.

Anerkennung

Das Kurskonzept für den Präventionskurs Online-Seminar: Stark begleitet - Stresskompetenz für Alltag und Beruf ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) **nach § 20 SGB V anerkannt**.

Im Rahmen der Ausbildung wirst du grundlegend in das Konzept eingeführt und erhältst nach erfolgreichem Absolvieren einer Lehrprobe ein Zertifikat, das dies bestätigt.

Mit dem Zertifikat ist es dir erlaubt, bei der ZPP die Anerkennung zur Kursleitung nach diesem Konzept zu beantragen.

Ausbildungsinhalte



Basismodul / 2 Tage / 09:00 - 15:30 Uhr:

Wir tauchen tief ein in alle Themen, die der Präventionskurs vermittelt:

- Du erlernst Wissen zu den grundlegenden Mechanismen, die der **Entstehung und Aufrechterhaltung von Stress** zugrunde liegen
- Du erfährst, welche Stressoren es gibt und welche **wissenschaftlich fundierten** theoretischen Hintergründe wichtig zum Verständnis sind
- Wir erkunden gemeinsam, wie Teilnehmende des Kurses ihre eigenen **Ressourcen** entdecken und ihre **Selbstwirksamkeit** stärken können
- Wir befassen uns mit **Persönlichkeitspsychologie**, Persönlichkeitsmerkmalen und der Entstehung von Inneren Antreibern und Motivatoren aus psychologischer Sicht
- Du erhältst Praxistipps, wie du Teilnehmende unterstützen kannst, ein individuelles **Ziel- und Zeitmanagement** zu entwickeln
- Wir besprechen die wichtigsten Methoden der Schlafhygiene und setzen uns mit Methoden der **kognitiven Verhaltenstherapie** auseinander, die Teilnehmende dabei unterstützen können, Schlafstörungen zu reduzieren



FAQ

Die **Anerkennung als Kursleitung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP)** sowie die Eintragung eigener Kurse erfolgen **eigenverantwortlich** und sind nicht Bestandteil der Ausbildung. Die erforderlichen Voraussetzungen sind auf der Website der ZPP einsehbar.

- Basis- & Aufbaumodul sind gemeinsam zu absolvieren.
- Für die Termine gibt es jeweils **8 Ausbildungsplätze**.
- Als Inhouse-Veranstaltung für Unternehmen buchbar ab 5 Teilnehmenden

Preis pro Person:

1140,00€

(umsatzsteuerfrei nach § 19 UStG)

- Die Zahlung kann per e-Rechnung (Banküberweisung), Paypal oder Klarna erfolgen, die Optionen werden über das Buchungsportal pretix angeboten.

Aufbaumodul / 2 Tage / 09:00 - 15:30 Uhr:

- Für die im Präventionskurs vermittelten Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemtechniken erfährst du etwas zu **Kontraindikationen**, Alternativen und Besonderheiten in der Durchführung
- Wir setzen uns mit systemischen und bedürfnisorientierten **Kommunikationstechniken** auseinander, wie wir diese den Teilnehmenden vermitteln & selbst anwenden
- Wir besprechen technische Stolperfallen, **herausfordernde Situationen** mit Teilnehmenden und organisatorische Grundlagen zur Durchführung des Kurses

In der Ausbildung enthalten:

- Umfangreiche **Lehrmaterialien** für Kursleiter*innen
- **Vorlagen** für Handout und Arbeitsmaterialien
- bearbeitbare Vorlage der **Online-Präsentation** als Power-Point-, Keynote- und pdf-Datei

Abschluss & Zertifikat

Im Rahmen der Ausbildung wird eine **Lehrprobe** durchgeführt. Diese umfasst eine Einheit aus dem Präventionskurs. Das Thema wird per Zufall bestimmt. Die Teilnehmenden haben eine Woche Zeit zur Vorbereitung.

Die Lehrproben finden am zweiten Tag des Aufbaumoduls statt und werden im Anschluss durch die Gruppe und die Ausbildungsleitung reflektiert. Die Bewertung erfolgt anhand vorab kommunizierter Kriterien. Das Ergebnis wird noch am selben Tag mitgeteilt. Das Zertifikat wird bei Bestehen im Anschluss digital übermittelt.

