Medical Fitness Academy

Bildungsmaßnahme: **Stressmanagement und Entspannungspädagoge**

Maßnahmennummer: **962 / 167 / 2023**

Bildungsträger: **Medical Fitness Academy . AMF GmbH**
Stromstraße 47 , 10551 Berlin

Trägernummer: 922/3774

Beschreibung

Stress, Hektik, Unruhe – das sind Begleiterscheinungen eines immer schneller werdenden Lebensstils. Durch die zunehmende Beschleunigung in allen Lebensbereichen überfordern wir unseren Körper zunehmend. Somit geraten wir aus unserem Gleichgewicht – aus unserer Mitte.

Da Stress fast unumgänglich ist, seine Folge schwerwiegende Krankheiten sind, die unser inneres Gleichgewicht zerstören, sind Möglichkeiten wichtig, die uns ermöglichen mit Stress umzugehen und ihn zu bewältigen. Wir können zielführend mit den verschiedensten Techniken des Entspannungstrainings den Körper, den Geist und die Seele wieder in Balance bringen.

Lehrgangsziel

Die Weiterbildungsmaßnahme **Stressmanagement und Entspannungspädagoge** der MEDICAL FITNESS ACADEMY ist ein umfangreiches Ausbildungspaket, das vielseitiges Wissen vermittelt und sich durch praxisnahen Unterricht auszeichnet. Du lernst neben den notwendigen Theorieeinheiten über Stress und Stressbewältigung wichtige Selbsterfahrungsprozesse praktische Stressbewältigungstechniken und unterschiedliche Entspannungsverfahren. Die theoretische und praktische Abschlussprüfung gibt dir die nötigen Voraussetzungen das Erlernte sofort in die Praxis umsetzen zu können.

Zielgruppe: Der Lehrgang richtet sich an

- Quereinsteiger, die sich beruflich neu orientieren möchten

- Mitarbeiter aus der Wellness-, Gesundheits- und Fitnessbranche, die ihr Fachwissen erweitern wollen und ihre Berufschancen steigern möchten

Teilnehmervoraussetzung

- Du verfügst über eine offene und kommunikative Persönlichkeit und bist an einem gesunden Lebensstil interessiert
- Du überzeugst durch ein positives Aufnahmegespräch

Nutzen

Eine Ausbildung – Sechs Top-Lizenzen
Dieser Ausbildung spart viel Zeit und Organisationsaufwand: Statt vieler Einzelqualifikationen absolvierst Du bei uns eine einzige, umfangreiche Gesamtausbildung. Begleitet von praxiserfahrenen Dozenten und Profis.

Abschluss: Mit der bestandenen Abschlussprüfung erhältst das Zertifikat „**Stressmanagement und Entspannungspädagoge**“, und zusätzlich **Fünf Lizenzen**:

1. Coach für Stressmanagement
2. Entspannungspädagoge/-Therapeut
3. Yogatrainer
4. Kursleiter für Autogenes Training
5. Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation

Du hast auch die Möglichkeit, die Zertifikate der folgenden Module zu bestellen

6. Achtsamkeitstrainer
7. Meditationstrainer

Art und Dauer der Ausbildung

- Präsenz-Lehrgang
- **Gesamtdauer:** 12 Wochen mit 540 UEs
- Inklusive Unterrichts- & Praxiseinheiten und Selbststudium

Berufliche Perspektiven und Arbeitsfelder für Stressmanagement und Entspannungspädagoge

Als Stressmanagement und Entspannungspädagoge bist Du ein Experte mit Fachkenntnissen aus dem Bereich „Gesundheit und Prävention“. Durch diese Ausbildung stellt sich Deine berufliche Perspektive als zukunftsträchtig und vielschichtig dar. Du kannst in Gesundheitscentern, Wellness und Fitnessanlagen arbeiten. hier gibt es für Dich eine Vielzahl von beruflichen Möglichkeiten wie Stresscoach, Entspannungstrainer, Yoga-Trainer, übungsleiter für AT und PMR oder als Personal Coach.

Auch für die betriebliche Gesundheitsförderung suchen kleine und mittelständische Unternehmen immer stärker gute Coaches, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu gewährleisten, so dass hier ein breites Spektrum an Aufgaben und eine Vielzahl an potenziellen Arbeitgebern für dich entsteht.

Inhalte der Ausbildung, Stressmanagement und Entspannungspädagoge

Die Ausbildung Stressmanagement und Entspannungspädagoge besteht aus zwei großen Modulen

1. **Coach für Stressmanagement:**
   Der Ausbildungslehrgang zum Coach für Stressmanagement zeichnet sich durch praxisnahen Unterricht aus. Neben den notwendigen Theorieeinheiten kommen somit wichtige Selbsterfahrungsprozesse zur Wirkung. Als Teilnehmer des Lehrgangs lernst Du verschiedene Coaching-Methoden, den Einsatz von Coaching beim Stressmanagement, als auch die Bedeutung von Stressoren, Stressfolgen und die verschiedenen Stressmanagementstrategien und -Maßnahmen kennen. Du wirst geschult, zielorientiert zu arbeiten, mit Herausforderungen umzugehen und den richtigen Umgang mit Kunden zu verinnerlichen. Die theoretischen und praktischen Lehrgangsinhalte geben Dir die nötigen Voraussetzungen um das Erlernte sofort in die Praxis umsetzen zu können.

2. **Entspannungstherapeut/ -Pädagoge:** In diesem Lehrgang lernen die Teilnehmer neben den notwendigen Theorieeinheiten auch praktische Entspannungsmethoden und erfahren die Wirkungsmechanismen der Entspannung. Neben den klassischen, systematischen Entspannungsverfahren, wie dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung und der Meditation lernen die Teilnehmer , Entspannungstechniken aus Thai Chi, Qi Gong und Yoga. So wirst Du in der Lage sein, Entspannungskonzepte und Programme für Gruppen und Einzelpersonen zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen.

diese beiden Module bestehen aus folgenden inhalten:

- Die Fortbildung Systemisches Coaching
- Stressmanagement
- Entspannungstrainer
- Achtsamkeitstrainer
- Kursleiter für Autogenes Training
- Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation
- Trainer für Entspannungstechniken aus der TCM
- Meditationstariner
- Yogatrainer

Coaching

- Merkmale von Coaching
- Coaching-Anlässe, Coaching-Prozess, Coaching-Techniken
- Die fünf Phasen der Coaching-Sitzung
- COACH-Konzept
- Coaching mit inneren Bildern
- Grenzen des Coachings

Stressmanagement

- Was ist Stress?
- Stressentstehung (Ursachen, Motive, Reaktion)
- Stressreaktion bei chronischem Stress
- Stressmanagement
- Sresssymptome, Stressfolgen
- Stressbewältigung
- Stressmanagementstrategien
- Die Bewertung von Stressbewältigungsmaßnahmen
- Anregung zur Selbstreflektion
- Stressmanagement am Arbeitsplatz

Entspannungspädagoge

- Anspannung und Entspannung
- Stressabbau versus Entspannungsförderung
- Achtsamkeitstrainer
- Körperwahrnehmung und Atemtechniken
- Fantasie- und Körperreisen
- **Übungsleiter für Autogenes Training**
- **Übungsleiter für Progressive Muskelrelaxation**
- Bewegung und Entspannungsmethoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (Die 18 Übungen der Tai Chi, die 8 Brokate Qi Gong, , Die 5 Tibeter und die Meridian Dehnübungen)
- Meditationstrainer
- Yoga (Yoga Nidra) Trainer