Lehrgang zum
Betrieblichen Stressmanagement-Beauftragten

im Rahmen nachhaltig angelegter BGM-Maßnahmen

Die Stress-Management-School bietet Unternehmen die Möglichkeit, im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements interne Ansprechpartner in allen Fragen des Stressmanagements auszubilden. Zu diesem Zweck haben wir den Lehrgang Betrieblicher Stressmanagement-Beauftragter entwickelt. Stressmanagement-Beauftragte sind nicht nur

- **Kompetenzträger für Stressbewältigung und Gesundheitsförderung,**
- **sondern kennen auch aktuelle wie abteilungsspezifische Abläufe und Strukturen am allerbesten.**

Daher sind sie eine Bereicherung für jede Abteilung und sorgen im Dienste eines nachhaltig angelegten Betrieblichen Gesundheitsmanagements über die Organisation und/ oder Durchführung individueller Stressbewältigungsmaßnahmen für mehr

- **Effizienz,**
- **Leistungsfähigkeit,**
- **Gesundheit**
- **und Arbeitszufriedenheit.**

Die Folge ist eine **betriebliche Gewinnoptimierung**.

Betriebliche Stressmanagement-Beauftragte verwenden i.d.R. eine festgelegte Stundenzahl ihrer wöchentlichen Arbeitszeit für individuelle Hilfen bei aktuellem Stress und können vor Ort Entspannungssequenzen anfordern, planen oder anbieten. Dies ist beispielsweise über eine wöchentliche Sprechstunde oder offene Entspannungsangebote möglich.
Aufgrund der zu erwartenden höheren Arbeitszufriedenheit und Verringerung der Krankheitstage ist eine solche Investition für jedes langfristig denkende Unternehmen lohnenswert.

Der Lehrgang zum Betrieblichen Stressmanagement-Beauftragten ist modular aufgebaut:

Modul 1:

staatlich zugelassener Basislehrgang
Stressmanagement und aktive Entspannung

inkl. 6 Fernlehrbriefen und 2 Basisseminaren Entspannungstechniken I/ II:
Lernen Sie die Grundlagen des Stressmanagements kennen und gewinnen Sie einen Überblick über bekannte Entspannungstechniken. Übungs- und Anleitungspraxis erhalten Sie bzgl. der Methoden der Progressiven Muskelrelaxation und des Autogenen Trainings. In der Folge sind Sie in der Lage die Qualität von Entspannungs- und Stressmanagementkonzepten aus Sicht eines Experten zu beurteilen, Bedarf zu erkennen und entsprechende Angebote zu planen.

Modul 2:

Aufbauseminar M-A-P Training

Bausteinsystem zur strukturierten Planung und Durchführung von verknüpfbaren Entspannungssequenzen im Zusammenhang der Progressiven Muskelrelaxation, dem Autogenen Training, dem Mentalen Training und der Atemtherapie. Diese Entspannungsbausteine können mit berufsrelevanten aus dem Yoga und dem Qigong abgeleiteten kurzen Bewegungseinheiten ergänzt werden.

Modul 3:

Aufbauseminar Self-Confidence-Training

Bausteine des Selbstwerttrainings zum Erhöhung des Selbstvertrauens und zur Verbesserung der Ausstrahlung im Kundenkontakt. Die Selbstachtung bzw. das Selbstbild beeinflusst in hohem Maße das Verhältnis von Anforderungen und den wahrgenommenen Ressourcen bei der Bewältigung von Aufgaben.

Modul 4:

Betriebliches Stressmanagement

Erstellen Sie im Rahmen einer 15-20seitigen Abschlussarbeit ein auf Ihr Unternehmen/ Ihre Abteilung zugeschnittenes Entspannungs- und Stressmanagementkonzept. Die Dozenten der Stress-Management-School unterstützen Ihre Konzepterstellung bei Bedarf mit fachkundigem Rat.

Wahlweise kann auch der Abschluss **Entspannungspädagoge** angestrebt werden.
Auf Wunsch bieten wir Absolventen des Lehrgangs Betrieblicher Stressmanagement-Beauftragter **Aufbaumodule zur gesunden Ernährung und Bewegung** an.

Die **Praxisseminare** finden in Absprache mit Ihrem Unternehmen entweder am Wochenende (Freitag 17-20h und Samstag 8.30-17h) oder innerhalb der Woche statt. Alle aktuellen Seminartermine erhalten Sie auf Anfrage. Unsere Seminarstandorte sind:

Wuppertal – Schloss Lüntenbeck
In der idyllisch gelegenen Hofanlage Schloss Lüntenbeck (NRW) lässt es sich entspannt lernen. statt. Schloss Lüntenbeck ist sehr gut zu erreichen und liegt in unmittelbarer Nähe der Metropolen Düsseldorf, Köln und Dortmund.

Berlin
Unsere nord- und ostdeutschen Teilnehmer haben die Möglichkeit, die Praxisseminare in den neuen Räumlichkeiten des Life-Balance-Centers in Berlin-Mitte zu belegen.

Herbrechtingen
Für unsere süddeutschen Teilnehmer bieten wir die Seminare des Lehrgangs zum Betrieblichen Stressmanagement-Beauftragten in Herbrechtingen (zwischen Stuttgart und Ulm) an.

Playa del Inglés – Gran Canaria
Allen Interessenten, die Urlaubsatmosphäre und Ausbildung miteinander verbinden möchten, bieten wir mit unserem Seminarstandort auf Gran Canaria (Spanien) ein außergewöhnliches Klassenzimmer.
Auf der sonnenverwöhnten Kanareninsel können Sie die Praxiseinheiten des Lehrgangs zum Betrieblichen Stressmanagement-Beauftragten. Der Aufenthaltszeitraum kann frei gewählt werden. Unser Dozent Michael Drebs ist für Sie da, sobald Sie auf Gran Canaria sind.

Lehrgangskosten:
1275,-Euro je Teilnehmer
Die Lehrgangskosten sind gem. §4 Nr. 21a) bb) UstG umsatzsteuerbefreit.

Ihre Ansprechpartner bei der Stress-Management-School:

Christian Mörsch

Leiter der Stress-Management-School, Sozialpsychologe, Entspannungspädagoge, von den ges. Krankenkassen anerkannter Kursleiter für Autogenes Training u. Progressive Muskelentspannung

Dr. h.c. Toku-Shin Michael Drebs

Leiter unserer Ausbildungsstandorte Gran Canaria und Berlin. Diplom-Psychologe, Entspannungspädagoge, von den ges. Krankenkassen anerkannter Kursleiter für Autogenes Training u. Progressive Muskelrelaxation, „Rauchfrei"-Trainer

Das Anmeldeformular
für den Lehrgang Betrieblicher Stress-Management-Beauftragter finden Sie in den Downloads unserer Website.

Stress-Management-School
Postanschrift: Postfach 2211 - 40679 Erkrath
Hausanschrift: Ginsterweg 34 – 40699 Erkrath
Fon: 02129/ 3475700
Mail: info@stress-management-school.de
Web: www.stress-management-school.de