

# Berater/in für Stressmanagement

<b>Titel</b>	Berater/in für Stressmanagement
<b>Zulassungsnummer</b>	7174207

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	BSA-Akademie Hermann-Neuberger-Straße 3 66123 Saarbrücken
<b>Telnr:</b>	+49 681 6855-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@bsa-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.bsa-akademie.de">https://www.bsa-akademie.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen über die Entstehung und Erkennung von Stress sowie Aufbau von Stresskompetenz und Entwicklung von Stressmanagement

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	u.a. Entstehungsgeschichte von Stress - Theorien und konzeptionelle Ansätze - Stresszustände und Beratung - Entwicklung von Stresskompetenz - Persönlichkeitsressourcen - Stresssignale - kognitiv-emotionale Muster - Entspannungsübungen - Verhaltensänderung - Zeitmanagement - Trainingsprogramme
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	1 umfangreicher Lehrbrief

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Fachspezifische praktische Erfahrungen z.B. in einer Fitnessanlage oder Gesundheitszentrum; von Vorteil wäre ein fachspezifischer berufl. Abschluss; Abschluss des BSA-Lehrgangs "Mentaltrainer/in-B-Lizenz"
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung und Teilnahme an der Präsenzphase

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	898,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	898,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	898,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	153
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	10.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	32
<b>Präsenzunterricht:</b>	3-tägiges Seminar

---

## Zusätzliche Informationen

Lehrgangskosten bei Ratenzahlung: 984,00 EUR (6 Raten á 164,00 EUR)