

# Berater/in für Stressmanagement

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

---

## Veranstalter

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Adresse:</b>        | BSA-Akademie<br>Hermann-Neuberger-Straße 3<br>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 -<br>Theorien und konzeptionelle Ansätze -<br>Stresszustände und Beratung - Entwicklung<br>von Stresskompetenz -<br>Persönlichkeitsressourcen - Stresssignale -<br>kognitiv-emotionale Muster -<br>Entspannungsübungen - Verhaltensänderung -<br>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)