

# Stressmanagementtrainer/in

<b>Titel</b>	Stressmanagementtrainer/in
<b>Zulassungsnummer</b>	7242112

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Celsusakademie Hinrich-Winters-Str. 41 28865 Lilienthal
<b>Telefonnr.:</b>	+49 4298 6995101
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@celsusakademie.com
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.celsusakademie.com">https://www.celsusakademie.com</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für eine berufliche Tätigkeit als Stressmanagementtrainer/in

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Einführung in das Thema Stress und in die Stresstheorie - Stressreaktionen - Vom Stress zum Burnout - Stressanalyse - Theorien zur Stressvermeidung und Stressbewältigung - Besondere Stressvermeidungsstrategien - Entspannungsverfahren - Stressreduktionsverfahren, Genusstraining, Achtsamkeitstraining - Zeitmanagement - Pädag.-didaktische Kompetenzen von Stressmanagementtrainern/innen - Kursgestaltung - Berufskunde
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	Lehrbrief, 1 Begleitheft

---

## Abschluss

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

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	mindestens Realschulabschluss
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	645,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	645,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	3
<b>Höhe der Raten:</b>	215,00 €

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>	4.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	96
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	4.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	36
<b>Präsenzunterricht:</b>	6 Tage Präsenzunterricht (insg. 36 Stunden)