

Stressmanagementtrainer/in

Titel	Stressmanagementtrainer/in
Zulassungsnummer	7242112

Veranstalter

Adresse:	Celsusakademie Hinrich-Winters-Str. 41 28865 Lilienthal
Telefonnr.:	+49 4298 6995101
E-Mail-Adresse:	info@celsusakademie.com
Webseite:	https://www.celsusakademie.com

Lehrgangsziel

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

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	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
Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:	Lehrbrief, 1 Begleitheft

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	mindestens Realschulabschluss
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

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

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