

# Stress- und Burnout-Coach

<b>Titel</b>	Stress- und Burnout-Coach
<b>Zulassungsnummer</b>	7284614

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Academy of Sports GmbH Willy-Brandt-Platz 2 71522 Backnang
<b>Telefonnr.:</b>	+49 7191 229870
<b>E-Mail-Adresse:</b>	paedagogik@academyofsports.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.academyofsports.de">https://www.academyofsports.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten um Kunden (einzeln oder in Gruppen) in der Gestaltung von präventiven Maßnahmen zur Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe zu beraten unter anderem durch Anwendung verschiedener Entspannungstechniken

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Entspannungsverfahren - Planen und Durchführen von Entspannungskursen - mentale und körperorientierte Entspannungstechniken - Merkmale, Ursachen und Wirkungen von Stress und Burnout - Erkenntnisse aus arbeitswissenschaftlicher Belastungsforschung - Ansätze und Methoden der Stressbewältigung und der Burnoutprophylaxe - Stressbewältigungstrainings
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	2 Lehrbriefe

---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	keine besonderen; technische Voraussetzung: Internet-Zugang, PC/Laptop mit Webcam und Headset oder Tablet zur Teilnahme am Live-Online-Seminar
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung und erfolgreiche Teilnahme an den Seminaren

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	684,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	684,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	6
<b>Höhe der Raten:</b>	114,00 €

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>	134
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	7.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	18
<b>Präsenzunterricht:</b>	Zwei 2-tägige Präsenzseminare, ein 3-stündiges Live-Online-Seminar sowie ein fakultatives Kick-off-Online-Seminar