Stress- und Mentalcoach (IST)

Titel	Stress- und Mentalcoach (IST)
Zulassungsnummer	7333019

Veranstalter

Adresse:	IST-Studieninstitut GmbH Erkrather Str. 220 a-c 40233 Düsseldorf
Telnr:	+49 211 866 68-0
E-Mail-Adresse:	info@ist.de
Webseite:	https://www.ist.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten aus den Bereichen Sozialpsychologie, Beratung und Coaching, Stress- und Konfliktmanagement, Work-Life-Balance sowie Mentaltraining

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Einführung in die Sozialpsychologie - Kommunikation und moderne Rhetorik - Beratungs- und Coachinggrundlagen - Anwendung von Coaching-Tools und Interventionstechniken - Stresserkennung und -bewältigung - Analyse und Bewältigung von Konflikten - Repetitorium Coaching-Tools und Interventionstechniken - Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit - Beratungs- und Coachingprozesse anhand von Praxisbeispielen - Erfolgreiches Stress- und Konfliktmanagement in der Praxis - Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen - Progressive Muskelrelaxation - Autogenes Training
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	8 Lehrbriefe

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hochschulreife, Mindestalter 25 Jahre, Berufserfahrung als Fitnesstrainer, Wellnesstrainer, Sportlehrer, Physiotherapeut, Heilpraktiker, Erzieher oder Masseur (bei anderen beruflichen Vorerfahrungen: Beratungsgespräch des Instituts); techn. Voraussetzungen: PC mit Internet-Zugang
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	2.526,00 €
Lehrgangskosten:	2.526,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	12
Höhe der Raten:	210,00 €

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

Zeitrahmen

Gesamtdauer in Monaten:	12.00
Gesamtdauer in Stunden:	694 Std. (925 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	12.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	100

Präsenzunterricht:	2 zweitägige Präsenzphasen und 2 dreitägige Präsenzphasen

Zusätzliche Informationen

Lehrgangskosten: Die tatsächliche Ratenhöhe kann aufgrund enthaltener Prüfungsgebühren in Höhe von 150,00 EUR abweichen.