

# Stress- und Mentalcoach (IST)

<b>Titel</b>	Stress- und Mentalcoach (IST)
<b>Zulassungsnummer</b>	7333019

---

## Veranstalter

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

---

## Lehrgangsziel

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

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	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
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	8 Lehrbriefe

# Abschluss

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

## Voraussetzungen

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

## Kosten

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

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