

# Stressmanagement-Trainer\*in

<b>Titel</b>	Stressmanagement-Trainer*in
<b>Zulassungsnummer</b>	7386321

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	AHAB-Akademie GmbH Grünauer Straße 3 12557 Berlin
<b>Telnr:</b>	+49 30 9860 1997-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	kundenservice@ahab-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.ahab-akademie.de">https://www.ahab-akademie.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zur Ausübung der Tätigkeit als Stressmanagement-Trainer\*in

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Stress und Stressbewältigung • Entspannung • Einweisung in den Präventionskurs: Instrumentelles Stressmanagement, Kognitives Stressmanagement, Palliativ-regeneratives Stressmanagement • Marketing und Organisation • Kursleiterkompetenzen
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	4 Module auf einer digitalen Lernplattform, Lernerfolgskontrollen in Form von Onlinetests pro Modul, schriftlicher Wissenstest, Lehrprobe

---

## Abschluss

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

# Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Empfohlen wird mindestens ein mittlerer Bildungsabschluß oder eine berufliche Ausbildung, eine Vorbildung mit primärpräventivem Hintergrund und erste Erfahrungen im Bereich Gesundheitsförderung; Technische Voraussetzungen: Internetfähiger PC
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	299,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	299,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	299,00 €

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>	1.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	24 Std. (32 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	5.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Ist nicht vorgesehen

## Zusätzliche Informationen

Der Kurs vermittelt die Kenntnisse zur Durchführung von anerkannten Präventionskursen. Für die Durchführung der Maßnahmen im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V kommen unter Berücksichtigung der Ausführungen zu den einzelnen Präventionsprinzipien Anbieter mit folgenden Voraussetzungen in Betracht: ? Grundqualifikation: Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluß im jeweiligen Fachgebiet (Handlungsfeld) ? Zusatzqualifikation: Einweisung in das durchzuführende Programm. Nähere Angabe dazu bietet die aktuelle Fassung „Leitfaden Prävention“ der GKV.