

# Digitale Ausbildung zum Stress-Coach (m/w/d)

<b>Titel</b>	Digitale Ausbildung zum Stress-Coach (m/w/d)
<b>Zulassungsnummer</b>	7404421

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Drachenberg GmbH Behlertstraße 3a Haus 2B 14467 Potsdam
<b>Telefon:</b>	+49 (0) 173 444045
<b>E-Mail-Adresse:</b>	Team@Drachenberg.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://drachenberg.de/">https://drachenberg.de/</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zur strukturierten Planung, Vorbereitung, Durchführung von Stress-Coaching und Abschluss des Coaching Prozesses

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Kick-Off, Mission & Fundament legen: Definition und Wirkung eines Stress-Coaches, Struktur & Aufbau einer Coaching-Stunde, die ersten Werkzeuge für ein gelungenes Coaching   Drachenberg-Methode im Coaching-Prozess: Einstellung zum Thema Stress, Hebel von An- und Entspannung, Drachenberg-Methode + Integration in Coaching Sessions   Die Werkzeuge eines Stress-Coaches: Fragetechniken, Aufbau einer positiven Beziehung zum Coachee   Stress-Detektiv*in werden: Glaubenssätze, Stress-Anteils-Bestimmung   Transformation auslösen: Voraussetzung für Transformation, Gewohnheiten, Erweiterung deiner Coaching-Werkzeug-Kiste   Professionalisierung, Abgrenzung & Alltagstransfer: Kommunikation, Emotionen, Abgrenzung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	6 Module, Lernvideos, Checklisten, Anleitungen, Toolbox, Selbsterfahrung in der Coach Rolle

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	eine Prüfung ist nicht vorgesehen
<b>Art des Abschlusses:</b>	keine Prüfung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	6.600,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	6.600,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	2
<b>Höhe der Raten:</b>	3.300,00 €

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>	6.00
--------------------------------	------

<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	132 Std. (176 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	3.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	56
<b>Präsenzunterricht:</b>	14 Live-Calls - davon 6 Trainings-Coaching als Stress-Coach, 6 Trainings-Coaching als Coachee