# Trainer/in für Betriebliches Stressmanagement

| | |
|---|---|
| **Titel** | Trainer/in für Betriebliches Stressmanagement |
| **Zulassungsnummer** | 7469124 |

## Veranstalter

| | |
|---|---|
| **Adresse:** | fitmedi Akademie Inh. Frau Nikolina Salvaggio<br>Carl-Legien-Straße 15<br>63073 Offenbach am Main |
| **Telnr:** | +49 (069) 380 795 435 |
| **E-Mail-Adresse:** | info@fitmedi-akademie.de |
| **Webseite:** | https://www.fitmedi-akademie.de |

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen zur Entwicklung und Durchführung von Stressmanagement-Programmen, die auf die Bedürfnisse und Herausforderungen eines Unternehmens zugeschnitten sind und einen Beitrag zu einem gesunden und produktiven Arbeitsumfeld leisten

## Inhalte

| | |
|---|---|
| **Lehrgangsinhalte:** | Stress – Herausforderungen in der Arbeitswelt: Der Wandel – Herausforderungen in der Arbeitswelt \| Psychische & soziale Belastungen \| Risikofaktoren im Privatleben \| Psychosoziale Risiken in der modernen Arbeitswelt \| Psychische Belastungen und ihre Folgen \| Gründe für Unternehmen, sich mit Stress und psychischen Belastungen zu befassen \| Gesetzliche Grundlagen \| Haftung des Arbeitgebers bei stressbedingten Gesundheitsschäden \| Theoretische Grundlagen psychischer Belastung & Beanspruchung \| Folgen psychischer Belastung & Beanspruchung \| Theoretische Grundmodelle im Betrieblichen Stressmanagement \| Strategisches Stressmanagement – was macht es aus? \| Stressbewältigung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements \| Die Warnsignale bei Überlastung und Stress \| Erstatten die Krankenkassen die Kosten für das Training? \| Fragen und Antworten im Umgang mit Stress im Unternehmen \| Maßnahmen zur Reduzierung psychosozialer Risiken am Arbeitsplatz \| Maßnahmen auf betrieblicher Ebene – Verhältnisprävention \| Maßnahmen auf Ebene der Mitarbeiter – Verhaltensprävention \| Die Rolle der Vorgesetzten bei betrieblichen Maßnahmen \| Wahrnehmbare Auswirkungen von Stress auf die Mitarbeiter \| Evaluation von Stressmanagement Trainings \| Auftragsklärung – vom Kontakt zum Kontrakt \| Strukturierte Seminarvorbereitung \| Wie man Teilnehmende für sich gewinnen kann \| Der Umgang mit herausfordernden Teilnehmern \| Die vier Klassiker der Trainingsmethoden \| Die Top Ten der schnellen aktivierenden Methoden • Trainingsformate und Übungen für Teams und Führung: Präventionsprinzip: Gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitstätigkeit und -bedingungen \| Mitarbeiter und Stress \| Bausteine: Anfangssituationen \| Theoretischer Input: Team \| Systematisches Problemlösen zur Stressbewältigung \| Verschiedene Übungen rund ums Team \| Bausteine: soziale Unterstützung im Team \| Teambilder \| Trainingsabläufe \| Trainingsskizzen für Teamentwicklung \| Theoretischer Input: Führungskräfte \| Baustein: Wertschätzung und Gesundheit \| Verschiedene Übungen rund ums Führen \| Trainingsabläufe \| Trainingsskizzen für Führungsentwicklung |

| | |
|---|---|
| **Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:** | 2 digitale Online-Lehrbriefe, Lernerfolgskontrollen, Abschlussprüfung auf einer digitalen Lernplattform |

## Abschluss

| | |
|---|---|
| **Abschluss:** | Institutsinterne Zertifikat |
| **Art des Abschlusses:** | institutsinterne Prüfung |

## Voraussetzungen

| | |
|---|---|
| **Teilnahmevoraussetzungen:** | eine abgeschlossene Ausbildung zum/zur Stressmanagement Trainer/in - Trainer/in für Stressbewältigung; Mindestalter 18 Jahre; Technische Voraussetzungen: PC mit Internetzugang |
| **Prüfungsvoraussetzungen:** | Nachweis ausreichender Vorbereitung |

## Kosten

| | |
|---|---|
| **Teilnahmekosten (Gesamtkosten):** | 500,00 € |
| **Lehrgangskosten:** | 500,00 € |
| **Kosten für (externe) Prüfungen:** | 0,00 € |
| **Anzahl der Raten:** | 2 |
| **Höhe der Raten:** | 250,00 € |

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:** | 3.00 |
| **Gesamtdauer in Stunden:** | 142 Std. (189 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| **Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:** | 11.00 |
| **Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):** | 0 |

| | |
|---|---|
| **Präsenzunterricht:** | Fakultative Seminare können belegt werden, Näheres bitte beim Anbieter erfragen |