



## **Stressabbau statt burnout** **- Ausbildung Trainer/in für Stressreduzierung und Stressmanagement -** **18.06. – 22.06.2018 (5 Tage BU)**

Die 5-tägige Ausbildung zum "Trainer für Stressreduzierung und Stressmanagement, IfNC" ist aufgrund der Methoden zur kognitiven Stressreduzierung einzigartig. Du lernst die erfolgreichsten praktischen Methoden aus dem NLP, systemischen Coaching, der Hypnotherapie zur kognitiven Stressreduzierung und kognitiven Burnout-Prophylaxe kennen.

Die vermittelten Methoden eignen sich zum Einzelcoaching und der eigenen Reflexion. Einzelne Methoden können in Seminaren zur Stress- und Burnout Prophylaxe eingesetzt werden. Du erhältst professionelles Handwerkszeug, um einen Tagesworkshop durchzuführen und im Einzelcoaching erfolgreich Methoden zur Stressreduktion anzuwenden. Alle Methoden können auch zum Selbstcoaching genutzt werden.

Als „Trainer für Stressreduzierung und Stressmanagement, IfNC“ verfügst du damit über ein professionelles Alleinstellungsmerkmal.

### **Inhalte**

- Neurobiologie von Stress
- Module des Stressbewältigungstrainings nach Kalzua
- Kognitions- und Problemlösetraining:
  - Assoziierte Methoden zur Stressreduzierung
  - Abgrenzungsübungen
  - Stressreduzierung durch zielorientierte Gesprächsführung
  - Glaubenssatzarbeit
  - Reframing-Formate

Am letzten Tag planen Kleingruppen ein 4-stündiges Seminar zum Thema " Stressreduzierung und Stressmanagement".

### **Zielgruppe**

Die Ausbildung richtet sich an Personen, die in den Berufsfeldern der Pflege, Pädagogik, Gesundheit, Heilpraktiker für Psychotherapie, im Einzelcoaching, der Beratung oder Sozialarbeit tätig sind und setzt die Bereitschaft zur aktiven Gruppenarbeit sowie die psychische und physische Stabilität voraus.

Vorausgesetzt werden gute Kenntnisse zur Entstehung und Auswirkung von Stress und Burnout.

### **Buchtipp**

- Prof. Dr. E. Blackburn, Nobelpreisträgerin (2017). Die Entschlüsselung des Alterns. Mosaik-verlag.de, ISBN: 978-3-442-39288-9.
- Kaluza, G. (2015). Gelassen und sicher im Stress (6. Auflage). Heidelberg: Springer ISBN: 978-3-662-45806-8.

Zeiten: Mo. bis Fr. 9.00 – 16.30 Uhr (40 UStd.)

Ort: Institut für NLP & Coaching, Richthofenstr. 29, 31137 Hildesheim

Kosten: 875,00 € (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Die Teilnehmer erhalten zum Abschluss der Ausbildung ein Zertifikat vom Institut für NLP & Coaching (IfNC).

Die Ausbildung ist nach dem NBildUG als Bildungsurlaub anerkannt (VA-Nr. 12-34937) und ggf. über Bildungsschecks oder Bildungsprämie förderbar.

Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung „Trainer für Stressreduzierung und Stressmanagement, IfNC“ wird in unserem Institut auf die Ausbildungen zum „NLP-Practitioner DVNLP“, „NLP Basic DVNLP“ sowie auf den „Systemischen Coach ECA“ angerechnet.

# Anmeldung

Institut für NLP & Coaching  
Adelheid Ruppelt  
Am Berge 28  
31079 Sibbesse OT Almstedt

Seminarort:  
Richthofenstr. 29  
31137 Hildesheim

Ich melde mich zu folgender Ausbildung / Weiterbildung an:

Seminar/Ausbildung: „Trainer für Stressreduzierung und Stressmanagement, IfNC“
Datum der Ausbildung:
Trainer/in: Adelheid Ruppelt
Teilnehmername:
Straße:
PLZ/Ort:
Beruf / Arbeitgeber:
Telefon:
E-Mail:

## Anmeldebedingungen

1. Melde dich bitte per **Brief mit Unterschrift an oder scanne die Anmeldung ein.**

Mit Eingang der Anmeldung bist du für die Ausbildung gebucht. Das Eingangsdatum der Anmeldung entscheidet bei Überbuchung über deine Teilnahme.

2. Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn der Betrag bezahlt wurde.
3. Bis 7 Tage nach Anmeldung kannst du von der Teilnahme zurücktreten. Danach ist der gesamte Ausbildungsbetrag fällig. Eine Ersatzperson kann gestellt werden.
4. Findet die Ausbildung aus Gründen, die wir zu vertreten haben, nicht statt, so übernehmen wir nur Rückzahlungsforderungen bis zur Höhe der eingezahlten Ausbildungsgebühr (875,00 Euro).
5. Psychische Gesundheit und normale Belastbarkeit werden vorausgesetzt. Du versicherst mit deiner Anmeldung, dass du dich nicht in Therapie befindest.

Nach Eingang der Anmeldung erhältst du die Anmeldebestätigung für die oben genannte Ausbildung. Damit bist du verbindlich angemeldet.

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_