

## Kompaktausbildung zum Stressmanagement-Trainer

### Bildungsurlaub

Life-Balance und Stressmanagement gehören zu den wichtigsten Zukunftsaufgaben der Menschheit. Gesellschaftlicher Fortschritt erfordert neue Kompetenzen, wenn er nicht zu einem gesundheitlichen Rückschritt führen soll. Die wichtigste Kompetenz dafür ist Psychohygiene bzw. Stressmanagement. Die Ausbildung vermittelt das wesentliche Wissen zum Thema Stress, Burnout, aber auch Glück und Life-Balance und zeigt wichtige Übungen aus der Stressforschung nach Gert Kaluza, der positiven Psychologie, der Achtsamkeitslehre und des Yoga.

Sie sind Coach, Trainer, Yogalehrer, Führungskraft oder arbeiten im pädagogischen oder medizinischen Umfeld? Sie möchten einen entscheidenden Schritt weiter gehen? Sie haben Mut, neue Dinge anzupacken und umzusetzen und die Vision, diese Welt ein bisschen besser zu machen, indem Sie Menschen darin unterstützen, glücklicher und gesünder arbeiten und leben können? Sie möchten Ihr Tätigkeitsfeld um eine erfüllende, spannende und zukunftsfähige Säule erweitern und Ihnen damit langfristig auch wirtschaftliche Vorteile sichern?

**Dann werden Sie Stressmanagement-Trainer und Gesundheits-Pionier.** Pioniere denken weiter und gehen voraus. Sie erkunden neue Gebiete, unbekanntes Terrain. Sie gaben in der Geschichte der Menschheit die entscheidenden Entwicklungsimpulse. Sie sind die Wegbereiter und die Bahnbrecher.

Vom einzelnen Mitarbeiter bis zu ganzen Organisationen, von allen Seiten wird über steigende Belastung geklagt. Tendenz klar steigend. Mittlerweile ist die sog. Stressdepression neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen die am weitesten verbreitete Krankheit in den Industrienationen. Mit fatalen Folgen für den Einzelnen, aber auch für die gesamte Wirtschaft. Daher gibt es unter Firmen ein wachsendes Bewusstsein und Interesse, dem entgegenzusteuern.

Life-Balance und Stressmanagement gehören zu den wichtigsten Zukunftsaufgaben der Menschheit. Unsere Erfahrung als Stressmanagement- und Achtsamkeitstrainer in Firmen ist die: Sehr viele Menschen sehnen sich nach Ausgleich. Nach einer Möglichkeit, bei all den Herausforderungen des Lebens gesund, leistungsfähig und glücklich zu bleiben. Doch sie wissen nicht, wie. Sie können Ihnen zeigen, wie das geht.

<b>Seminarnummer:</b>	824023
<b>Termin:</b>	13.02.2023 - 17.02.2023
<b>Ort:</b>	Köln, Ebertplatz 9,
<b>Preis:</b>	1.499,00 € Frühbucher-Rabatt: ca. 10% (150€) bei Buchung und Zahlungseingang bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn. Bildungsschecks o.ä. können nicht mit Rabatten kombiniert werden.
<b>Seminarleitung:</b>	Nicole Roewers Florian Heinzmann
Nicole Roewers (M.A., Jahrgang 1972) ist Yogalehrerin, Coach und Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention (IfSE). Sie ist Autorin mehrerer Bücher zum Thema Glück. Davor hat sie 13 Jahre als Fernsehjournalistin und TV-Moderatorin gearbeitet.	
Florian Heinzmann (M.A. Jahrgang 1972) kombiniert in seinen Seminaren Humor, Wissen und Hingabe. Er ist von allen Krankenkassen anerkannter Yoga- und Meditationslehrer. Sechs Jahre lebte er als ordiniertes Mönch in Klöstern in Deutschland und Indien. Er leitet Yogalehrerausbildungen in Stuttgart, Düsseldorf, Speyer und Köln und gibt Workshops in ganz Deutschland.	
Beide sind u.a. Autoren des Buches „Sixpack im Kopf. Meditiere dich stark und glücklich.“ Und dem dazugehörigen Audiokurs.	
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	6-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen.

## Unterrichtsinhalte

- a) Grundwissen Stress und Burnout
- b) Was sind Warnsignale; Selbsteinschätzungen, Fragebögen, HRV-Messung, Achtsamkeit mit dem Körper, Bodyscan
- c) Sympathisches und parasympathisches Nervensystem, traditionelle und moderne Regenerationsmethoden: Business-Yoga, Atemtechniken, Achtsamkeit, Meditation, die 10plus1-Methode von Unity Training
- d) Ungesunde und gesunde Denkmuster, Achtsamkeit mit den eigenen Emotionen und Gedanken
- e) Aufbau eines Zwei-Tages-Seminars, eines Workshops und eines Vortrages zum Thema Stressbewältigung für Gruppen durchführbar in Unternehmen oder im eigenen Rahmen (Yogastudios, Praxis o. ä.)

Die Ausbildung hat 56 Unterrichtseinheiten. Sie erhalten nach erfolgreicher Teilnahme das Zertifikat „Stressmanagement-Trainer/ Gesundheitspionier (UT)“!

## Teilnahmevoraussetzungen

Abgeschlossene Berufsausbildung. Erfahrung in Yoga und Meditation sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

Alle Techniken sind darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag in die Praxis umgesetzt zu werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf vier Stunden körperlicher Übung einzulassen.

## Seminarziele

Das Hauptziel der Ausbildung ist es, jedem Teilnehmer das Handwerkszeug zur Gruppenarbeit für Workshops, Kurse oder Intensiv-Seminare zum Thema Life-Balance und Stressmanagement mitzugeben. Dafür erhält jeder Teilnehmer Übungsmaterialien und die fertig ausgearbeitete und erprobte Unterrichtsstruktur für diverse Seminarmöglichkeiten vom 90-Minuten-Vortrag bis zum 5-Tages-Seminar.

## Weitere Seminarziele:

- Frühzeitiges Erkennen eigener Stresssymptome,
- Selbstwirksamkeit gegen Stress,
- Fähigkeit zur Entspannung in jeder Stresssituation,
- Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag
- Harmonisierung des Atemrhythmus', Kräftigung und Reinigung des Atemorgane,
- Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness, Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Bitte geben Sie bei der Antragsstellung auf jeden Fall als durchführenden Veranstalter an: Unity Training, Köln. Förderungen durch Bund oder Land können nicht mit anderen Rabatten kombiniert werden.

## Sonstiges

Sollte das Seminar aufgrund von Corona o.ä. nicht vor Ort stattfinden können, wird die Ausbildung online per Live-Stream übertragen.

Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie kurz vor Seminarbeginn.

Möchten Sie dieses Seminar als Bildungsurlaub buchen, so melden Sie sich bitte über uns, das Lohmarer Institut für Weiterbildung, an.

Bei Rückfragen zu Inhalt und Ablauf der Ausbildung steht Ihnen das Team von Unity Training gerne zur Verfügung:

unity-training.de, info@unity-training.de, 0221 99558126