

Kompaktausbildung zum Stressmanagement-Trainer

Bildungsurlaub/Bildungszeit

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. Mit dieser Kompaktausbildung bekommen sie nicht nur das nötige Wissen an die Hand, sondern ein komplett ausgearbeitetes und in unzähligen Trainings erprobtes Kurskonzept inkl. aller Unterlagen. Sie können sofort nach der Ausbildung starten, ihr Wissen weiterzugeben.

Vom einzelnen Mitarbeiter bis zu ganzen Organisationen, von allen Seiten wird über steigende Belastung geklagt. Spätestens seit der Corona-Pandemie gibt es unter Firmen ein wachsendes Bewusstsein und Interesse, dem entgegenzusteuern.

Unsere Erfahrung als Stressmanagement- und Achtsamkeitstrainer in Firmen ist: 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.

Seminarnummer:	824426
Termin:	21. –25.09.2026 Mo–Fr: 9–17 Uhr
Ort:	Köln, Ebertplatz 9,
Preis:	1.499,00 € Ggf. Förderung durch Bildungsscheck möglich.
Seminarleitung:	Florian Heinzmann, Co-Trainerin Nicole Roewers
<p>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 ordinerter Mönch in Klöstern in Deutschland und Indien. Er leitet Yogalehrerausbildungen in Stuttgart, Düsseldorf, Speyer und Köln und gibt Workshops in ganz Deutschland.</p> <p>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.</p> <p>Beide sind u.a. Autoren des Buches „Sixpack im Kopf. Meditiere dich stark und glücklich.“ Und dem dazugehörigen Audiokurs.</p>	
TeilnehmerInnenzahl:	6-16
Leistungen:	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 ein Zertifikat.

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.

Nutzen

- Sie werden dazu befähigt, sich selbst und andere zu einem inneren Ausgleich zu verhelfen
- Sie können Ihre eigenen Ressourcen und Potenziale in Ihrem Berufsumfeld besser aktivieren und nutzen, um Ihre beruflichen Aufgaben leichter und erfolgreicher bewältigen zu können. Sie können diese an Gruppen weitergeben
- Sie kennen Erfolgskonzepte, um entspannter und kraftvoller zu arbeiten, um auch unter hoher Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert bleiben zu können. Sie können diese an Gruppen weitergeben

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.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** dieses Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

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:

www.unity-training.de, info@unity-training.de

0221 99558126