TRAIN-THE-TRAINER:

„Gelassen und sicher im Stress“

nach Prof. Dr. Kaluza

Qualifizierung zur Kursleiterin / zum Kursleiter

Das Gesundheitsförderungsprogramm "Gelassen und sicher im Stress" wurde von dem führenden Stressexperten und Gründer des GKM-Instituts Prof. Dr. Kaluza konzipiert und in den letzten 20 Jahren stetig weiterentwickelt.

Es basiert auf den drei Hauptwegen der individuellen Belastungsbewältigung dem instrumentellen, mentalen und regenerativen Stressmanagement, und zeichnet sich durch facettenreiche Übungen und Methoden sowie eine sehr hohe Teilnehmerakzeptanz aus.

Das Trainingskonzept ist als Präventionsleistung nach §20 SGB V von der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) als 2-Tage-Kompaktkurs, als 8- sowie als 12- Wochenprogramm zertifiziert.

Qualifizierung

Die Kursleiterschulungen verstehen sich als Ready-to-use-Seminare, d. h. alle Seminarmaterialien wie z. B. umfassende Foliensätze sowie die jeweiligen Stundenverlaufspläne werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Mit der Teilnahme an der Schulung qualifizieren Sie sich zur Kursleiterin / zum Kursleiter für das Gesundheitsförderungsprogramm „Gelassen und sicher im Stress" von Prof. Dr. Kaluza.

Dies ermöglicht Ihnen:

> Stressmanagement-Trainings nach dem Konzept von Prof. Dr. Kaluza anzubieten und durchzuführen

> eigene Kursangebote zum Gesundheitsförderungsprogramm „Gelassen und sicher im Stress" gemäß §20 SGB V als förderungswürdig durch die gesetzlichen Krankenkassen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen, sofern Sie über die geforderte Grundqualifikation verfügen. (Weitere Informationen finden Sie unter: https://www.gkv-spitzenverband.de; https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

Basis-qualifikation

Die Weiterbildungsangebote des GKM-Instituts für Gesundheitspsychologie richten sich ausschließlich an Hochschulabsolventen und Studierende kurz vor dem Studienabschluss.

Voraussetzung für die Teilnahme an dem Train-the-Trainer-Seminar ist der erfolgreiche Abschluss (Diplom, Magister, Master, Bachelor, Staatsexamen) eines psychologischen, medizinischen, gesundheitswissenschaftlichen oder (sozial-)pädagogischen Studiengangs (Universität oder (Fach-)Hochschule). Wünschenswert sind darüber hinaus Erfahrungen in der Leitung von Gruppen.

Lernziele & Didaktik

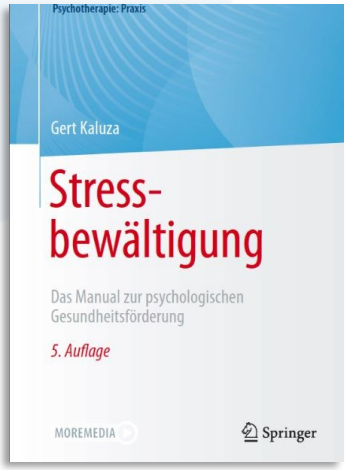
Im Mittelpunkt des Seminars stehen insbesondere das Tun und das Ausprobieren.

Entsprechend der Lernabfolge Erleben > Reflexion >Training:

- Lernen Sie die einzelnen Methoden der Stressbewältigung zunächst aus der Perspektive der Seminarteilnehmer*Innen kennen (Erleben)
- bevor diese unter methodisch-didaktischen Gesichtspunkten in der Gruppe reflektiert (Methodenreflexion) und
- dann in simulierten Gruppensituationen geübt werden (Training).

Die Auseinandersetzung mit den theoretischen Grundlagen findet in Form von Kurzreferaten (Dozenten) und Gruppendiskussionen sowie im Rahmen der Seminar Vor- und Nachbereitung im Selbststudium statt.

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung das Trainermanual zum Programm *"Gelassen und sicher im Stress"* mit:



Kaluza, Gert (2023):
Stressbewältigung. Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung.

Heidelberg: Springer-Verlag,
5. vollst. überarb. Auflage, 360 Seiten
ISBN 978-3-662-67109-2

Inhalte

Die Schulung vermittelt Wissen und praktische Kompetenzen in folgenden Bereichen:

- Gesundheitspsychologische und biologische Grundlagen
- Die 3 Säulen der individuellen Stresskompetenz:
  - Instrumentelle Stresskompetenz: Anforderungen aktiv angehen
  - Mentale Stresskompetenz: Förderliche Einstellungen entwickeln
  - Regenerative Stresskompetenz: Erholen und Entspannen
- Module des Stressbewältigungstrainings:
  - Entspannungstraining (Progressive Relaxation)
  - Mentaltraining
  - Problemlösetraining
  - Genusstraining
  - Zielklärung und Zeitplanung
  - Quart-A-Strategie für den Akut-Fall
- Methoden der Gruppenarbeit in der Gesundheitsförderung u.a. Gestalten von Anfangs- und Schluss-Situationen, Gesprächs- und Moderations-techniken, Einsatz von Rollenspielen und Bewegungsübungen
- Organisation und Implementierung des Trainings im Hinblick auf unterschiedliche Zielgruppen, Praxisfelder, Auftraggeber und Durchführungsvarianten

Seminarsteckbrief

SEMINARUMFANG

2 Module (A+B) mit insgesamt 40 Fortbildungsstunden à 45 min

Es ist **nicht** möglich, einzelne Module verschiedener Seminare zu besuchen!

SEMINARZEITEN

Die Module beginnen ab 2024 jeweils am ersten Tag um 14:00 Uhr und enden am letzten Tag um 13:00 Uhr.

TEILNEHMERANZAHL

Mindestens 10 bis maximal 16 Personen

WAS IST IM SEMINARPREIS ENTHALTEN?

Im Seminarpreis enthalten sind die Seminarteilnahme inkl. umfangreichem Seminarmaterial (Handout, ein fertiger Seminarfoliensatz, Stundenverlaufspläne für das 2-Tage-Kompaktkurs und den 8– und 12-Wochen-Kurs) sowie die Kosten für die vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Bad inkl. Frühstück und die Tagungspauschalen (Kaffeepausen vormittags und nachmittags, vier Abend- und zwei Mittagessen inkl. einem Getränk sowie Mineralwasser/Softgetränke im Tagungsraum).

VERANSTALTUNGSORT

Beide Train-the-Trainer-Seminare finden in der „Evangelischen Tagungsstätte Hofgeismar“ in Hofgeismar bei Kassel (ICE-Anbindung) statt.

Hofgeismar ist sowohl mit dem Auto als auch mit der Bahn sehr gut zu erreichen.

Evangelische Tagungsstätte Hofgeismar
Gesundbrunnen 8
34369 Hofgeismar
https://www.tagungsstaette-hofgeismar.de

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich online auf unserer Website unter

www.gkm-institut.de/anmeldung.html

an und laden Sie eine Kopie Ihrer Studienabschluss-Urkunde hoch.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Aufgrund der begrenzten Seminarplätze empfehlen wir eine möglichst frühzeitige Anmeldung.

RÜCKFRAGEN

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte per E-Mail an:

GKM - Backoffice

Email: info@gkm-institut.de

Dozenten

Dipl.-Psych. Prof. Dr. Silke Surma

Leiterin des GKM-Instituts, Gesundheitspsychologin "Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP", Mediatorin, Mitglied des Fachverbandes „Psychologie für Arbeitssicherheit und Gesundheit (PASIG)“.

Dipl.-Psych. Bernhard Broekman

Klinischer Psychologe/Psychotherapeut BDP, Gestalttherapeut DVG, Supervisor BDP/DGSv/DVG, Senior Coach DBVC, selbständige Tätigkeit als Coach und Trainer seit 1992.

Dipl.-Psych. Josef Schmitz

Psychologischer Psychotherapeut; mehrere Jahre tätig als Referent für Gesundheitsförderung bei der AOK Hessen; umfangreiche Erfahrungen in der Kursleiterschulung und der Durchführung von betrieblichen Seminaren zur Stressbewältigung.