

## **Stressmanagement – Train-the-Trainer-Seminare 2020**

**GKM-Institut für Gesundheitspsychologie**

**Liebigstrasse 31 a  
35037 Marburg**

**T: 06421 979526**

**F: 06421 979538**

**info@gkm-institut.de**

**www.gkm-institut.de**

## Lernziele

Die Schulung bietet eine fundierte Qualifikation für die praktische Arbeit mit Verhaltenstrainings zum Stressmanagement. Grundlage hierfür ist das Gesundheitsförderungsprogramm "Gelassen und sicher im Stress" (s.u.) Für eine selbständige Kursleitertätigkeit sollen die TeilnehmerInnen vor allem praktische Kompetenzen in der Methodik einzelner Trainingsbausteine und in der Leitung strukturierter Gruppen erwerben.

## 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 Moderationstechniken, Einsatz von Rollenspielen und Bewegungsübungen)
- Organisation und Implementierung des Trainings im Hinblick auf unterschiedliche Zielgruppen, Praxisfelder und Auftraggeber

## Didaktik

Neben Kurzvorträgen zur Vermittlung der theoretischen Hintergrundinformationen stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung die Selbsterfahrung mit einzelnen Methoden der Stressbewältigung, deren Reflektion unter methodisch-didaktischen Gesichtspunkten sowie das Training des Kursleiterverhaltens in simulierten Gruppensituationen.

## Dozenten



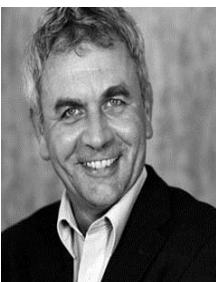
- **Dipl. Psych. Bernhard Broekman**, Jahrgang 1960, Klinischer Psychologe /Psychotherapeut BDP, Gestalttherapeut DVG, Supervisor BDP/DGSv/DVG, Senior Coach DBVC, selbständige Tätigkeit als Coach und Trainer seit 1992



- **Dipl. Psych. Claudia Kampermann**, Jahrgang 1966, Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, seit 2000 selbständige Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach



- **Dipl. Psych. Josef Schmitz**, Jahrgang 1954, 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



- **Dipl. Psych. Prof. Dr. Gert Kaluza**, Jahrgang 1955, psychologischer Psychotherapeut, Gründer und Leiter des GKM-Institut für Gesundheitspsychologie

## Voraussetzungen für Teilnehmer/innen

Personen mit einem akademischen Abschluss in einem medizinischen, pädagogischen oder sozialen Bereich: z.B. Ärzte, Dipl.-Psychologen, Dipl.-Pädagogen, Dipl.-Sozialpädagogen und -arbeiter, Sozial- und Gesundheitswissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor). Möglichst mit Erfahrungen in der Vermittlung von Entspannungsmethoden (Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation).

Teilnehmerzahl: mindestens 10 bis maximal 16

## Umfang

40 Unterrichtsstunden á 45 min

## Literatur

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



Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (3. Auflage). Heidelberg: Springer.  
ISBN: 978-3-662-44015-5  
39,99 €

Empfohlen wird ferner das Begleitbuch für Kursteilnehmer/Innen:



Kaluza, G. (2015). Gelassen und sicher im Stress (6. Auflage). Heidelberg: Springer  
ISBN: 978-3-662-45806-8  
19,99 €

***Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise:***

Das Programm "Gelassen und sicher im Stress" entspricht hinsichtlich der Qualitätskriterien den Anforderungen des § 20 SGB V sowie den von den Spitzenverbänden der Krankenkassen beschlossenen Richtlinien zu deren Umsetzung. Die Teilnahme an der Kursleiterschulung qualifiziert zur Zertifizierung eigener Kursangebote gemäß §20 SGB V als förderungswürdig durch die gesetzlichen Krankenkassen, sofern die geforderte Grundqualifikation (siehe den aktuellen Präventionsleitfaden, bzw. ZPP) vorliegt.

Dieser Kurs beinhaltet keine abgeschlossene Fortbildung für die Kursleitung von Autogenem Training (AT) und/oder Progressiver Muskelrelaxation (PMR).

Der vollständige Besuch der Veranstaltung wird von der Psychotherapeutenkammer mit 40 Fortbildungseinheiten anerkannt.

## Voraussichtlicher Veranstaltungsort

**Grünberg:** Die Seminare finden in dem Sporthotel in Grünberg statt. Das Sporthotel Grünberg ist ein Mittelklassehotel in schöner Umgebung, ca. 20 km von Gießen entfernt gelegen. Die Übernachtungen im Sporthotel Grünberg können bei Wunsch über den Anmeldebogen mit gebucht werden. Für Seminarteilnehmer/Innen, die mit der Bahn anreisen, wird ein Shuttle-Service vom Bahnhof Grünberg organisiert.

Sporthotel Grünberg  
Am Tannenkopf 1  
35305 Grünberg  
[info@sporthotel-gruenberg.de](mailto:info@sporthotel-gruenberg.de)  
[www.sporthotel-gruenberg.de](http://www.sporthotel-gruenberg.de)

## **Neue Seminare starten zu Beginn des Jahres 2020.**

Bei Interesse schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an [info\(at\)gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de).

### **Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:**

Frau Annalena Kinne

Backoffice

Tel: 06421-979526

E-Mail: [info@gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de)