

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

### **Seminar 1:**

12.02.-14.02.2020 **und** 11.03.-13.03.2020 in Marburg

### **Seminar 2:**

25.03.-27.03.2020 **und** 22.04.-24.04.2020 in Marburg

### **Seminar 3:**

23.09.-25.09.2020 **und** 21.10.- 23.10.2020 in Marburg

**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
  - Genussttraining
  - 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, Auftraggeber und Durchführungsvarianten

## 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

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. Wünschenswert sind darüberhinaus Erfahrungen in der Vermittlung von Entspannungsmethoden (Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation).

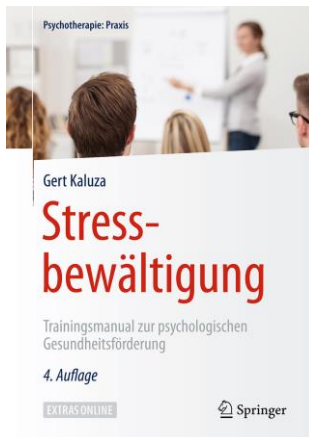
Teilnehmerzahl: mindestens 10 bis maximal 16

## Umfang

Das Train-the-Trainer-Seminar umfasst 2 Blöcke mit insgesamt 40 Fortbildungsstunden á 45 min.

## Literatur

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



Kaluza, G. (2018). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (4. Auflage). Heidelberg: Springer.  
ISBN: 978-3662556375  
Hardcover 39,95€, eBook 29,99€

Empfohlen wird ferner das Begleitbuch für Kursteilnehmer/Innen:



Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress (7. Auflage). Heidelberg: Springer  
ISBN: 978-3-662 55985-7  
Softcover 19,99€, eBook 14,99€

## **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 (akademischer Abschluss in einem medizinischen, psychologischen oder (sozial-) pädagogischen Studiengang , siehe oben) vorliegt. Nähere Informationen dazu erhalten Sie während des Seminars. Dieser Kurs beinhaltet keine abgeschlossene Fortbildung für die Kursleitung von Autogenem Training (AT) und/oder Progressiver Muskelrelaxation (PMR).

## **Termine und Kosten**

Bitte beachten Sie: Die Train-the-Trainer Seminare bestehen jeweils aus zwei Blöcken. Es ist **nicht** möglich, einzelne Blöcke verschiedener Seminare zu besuchen.

### Dozenten:

- Josef Schmitz (JS)
- Claudia Kampermann (CK)
- Bernhard Broekman (BB)
- Gert Kaluza (GK)

### **Seminar 1:**

12.02.-14.02.2020 (BB) **und** 11.03.-13.03.2020 (GK) in Marburg

---

Beginn 1. Block: Mittwoch, 12.02.2020 um 15.00h

Ende 1. Block: Freitag, 14.02.2010 um 13.00h

---

Beginn 2. Block: Mittwoch, 11.03.2020 um 15.00h

Ende 2. Block: Freitag, 13.03.2020 um 13.00h

## Seminar 2:

25.03.-27.03.2020 (JS) **und** 22.04.-24.04.2020 (GK) in Marburg

---

Beginn 1. Block: Mittwoch, 25.03.2020 um 15.00h

Ende 1. Block: Freitag, 27.03.2020 um 13.00h

---

Beginn 2. Block: Mittwoch, 22.04.2020 um 15.00h

Ende 2. Block: Freitag, 24.04.2020 um 13.00h

## Seminar 3:

23.09.-25.09.2020 (CK) **und** 21.10. – 23.10.2020 (GK) in Marburg

---

Beginn 1. Block: Mittwoch, 23.09.2020 um 15.00h

Ende 1. Block: Freitag, 25.09.2020 um 13.00h

---

Beginn 2. Block: Mittwoch, 21.10.2020 um 15.00h

Ende 2. Block: Freitag, 23.10.2020 um 13.00h

Die Teilnahmegebühr pro Seminar beträgt **1.195,00 €**.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet neben der Seminarteilnahme (an beiden Blöcken) umfangreiche Seminarunterlagen (incl. Zugang zum internen Bereich der GKM-Website) sowie Seminarverpflegung (Abendessen am Mittwoch, Mittagsimbiss am Donnerstag, Kaffee- und Teepausen sowie nicht-alkoholische Tagungsgetränke).

## Veranstaltungsort

Alle Train-the-Trainer-Seminare finden im **Welcome Hotel Marburg** statt. Dieses liegt sehr zentral am Fuße der Marburger Altstadt.

Bis 4 Wochen vor jeweiligem Seminarbeginn ist dort unter dem Stichwort „GKM“ ein Zimmerkontingent in der Business-Kategorie zu einem reduzierten Preis von 124,00 € im Einzelzimmer bzw. 154,00 € im Doppelzimmer (incl. Frühstücks-Buffer) reserviert. Für eine Buchung wenden Sie sich bitte direkt an das Hotel:

### WELCOME HOTEL MARBURG

Pilgrimstein 29

35037 Marburg

06421 – 918-0

[info.mar@welcome-hotels.com](mailto:info.mar@welcome-hotels.com)

[www.welcome-hotels.com/hotels/marburg/](http://www.welcome-hotels.com/hotels/marburg/)

Informationen zu weiteren Unterkünften, Pensionen etc. erhalten Sie hier:

## **Marburg Stadt und Land Tourismus GmbH -Tourist-Information**

Erwin-Piscator-Haus

Biegenstraße 15

35037 Marburg

Tel.: +49 (0)6421 99120

Fax: +49 (0)6421 991212

E-Mail: [info@marburg-tourismus.de](mailto:info@marburg-tourismus.de)

<https://www.marburg-tourismus.de/>

## **Anmeldung**

Bitte melden Sie sich mit beiliegendem Anmelde-Formular an.  
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet.  
Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl empfehlen wir eine möglichst frühzeitige Anmeldung.

Bitte senden (postalisch oder E-Mail) oder faxen Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an:

GKM- Institut  
Liebigstrasse 31 a  
35037 Marburg

Fax: 06421 – 979 538

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

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

Frau Annalena Kinne  
Backoffice

Tel:06421-979526

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