

Termine, Kosten und Anmeldung

Termine

Blockkurse 2017

Präsenztage: Do. 20.04.2017/ 09.00 bis 17.00
Fr. 21.04.2017/ 09.00 bis 17.00
Sa. 22.04.2017/ 09.00 bis 17.00

Präsenztage: Do. 02.11.2017/ 09.00 bis 17.00
Fr. 03.11.2017/ 09.00 bis 17.00
Sa. 04.11.2017/ 09.00 bis 17.00

Präsenztage: Do. 07.12.2017/ 09.00 bis 17.00
Fr. 08.12.2017/ 09.00 bis 17.00
Sa. 09.12.2017/ 09.00 bis 17.00

Ort: Lüneburg

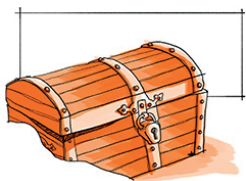


Kosten

Teilnahmegebühr: 750,- Euro

Anmeldung und weitere Infos

✉ info@lg-institut.de
☎ 0176 - 41 05 45 87



SIS ist ein multimodales Programm zur Stressprävention und Emotionsregulation

Das Training Stark im Stress entspricht als Präventionskonzept dem aktuellen Leitfaden Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V und wurde von der Zentralen Prüfstelle für Prävention entsprechend zertifiziert.

(Konzept-ID: 20160226-S1952)



SIS - Stark im Stress

Ein Training zum guten und gesunden Umgang mit Stress und Emotionen



Train the Trainer (Ausbildung zum SIS-Trainer)



www.training-sis.de

Kontakt:

Institut LernGesundheit
Magdeburger Straße 40
21339 Lüneburg

www.training-sis.de

✉ info@lg-institut.de
☎ 0176 - 41 05 45 87



Stark im Stress ...

... ist ein bewährtes und zertifiziertes Trainingsprogramm zum guten und gesunden Umgang mit Stress. In wissenschaftlichen Studien zeigte das Training eine sehr gute Wirksamkeit.

Trainerausbildung

Das Training Stark im Stress ist wegen seiner besonders guten Alltagstauglichkeit ein sehr nachgefragtes Präventionsprogramm. Um den Bedarf an Trainer*innen zu decken, bieten wir in regelmäßigen Abständen Trainer*innen-Fortbildung an.

Wie ist die Ausbildung aufgebaut?

In der dreitägigen Ausbildung erlernen Sie, das Training Stark im Stress selbstständig mit Gruppen durchzuführen.

Voraussetzungen

- ✓ Abgeschlossenes Hochschulstudium (mindestens auf Bachelor-Niveau bzw. Fachausbildung)
- ✓ Feldkompetenz ist sinnvoll (aber keine zwingende Voraussetzung), wenn Sie das Training im Sinne von BGM-Maßnahmen anwenden möchten.
- ✓ Motivation und Engagement

Ablauf:

Selbsterfahrung mit dem SIS-Online-Training. Hier lernen Sie die Grundversion des Trainings aus Teilnehmerperspektive kennen, bevor Sie mit der Trainerausbildung beginnen.

Präsenztag 1:

- ✓ Grundlagen der Beratung
- ✓ Neuropsychologische Hintergründe von Stress und Emotionen
- ✓ Imaginationstechniken
- ✓ Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren
- ✓ Motivationstechniken



Präsenztag 2:

- ✓ Hintergründe zur Resilienzforschung
- ✓ Stärkung der eigenen Belastbarkeit
- ✓ (Selbst-)Wertschätzung fördern
- ✓ Biographische Ressourcen aktivieren



Präsenztag 3:

- ✓ Stressauslösende Gedankenmuster erkennen
- ✓ Techniken zur Veränderung stressauslösender Gedankenmuster
- ✓ Kognitives Umdeuten, Umbewerten und Reframing



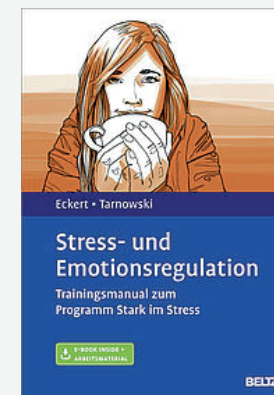
Zertifikat

Am Ende der Ausbildung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, SIS-Trainings im Rahmen des Präventionsgesetzes (§20 SGB V) durchzuführen. Das heißt, dass Ihre Teilnehmer*innen sich die Kosten von der Krankenkasse (i.d.R. anteilig) zurückerstatten lassen können.

Als anerkannte(r) Trainer(in) können Sie sowohl das Online-Training begleitend für Ihre Kurse einsetzen als auch die SIS-Begleitmaterialien nutzen. Bei Interesse (und gegenseitiger Passung) nehmen wir Sie gerne in unseren Trainerpool auf. Auf Ihren Wunsch hin veröffentlichen wir Ihre Trainingstermine kostenlos auf www.training-sis.de.



Trainermanual



Im Training wird nach dem Buch "Stress- und Emotionsregulation" von Eckert & Tarnowski (Beltz-Verlag) gearbeitet.

