

## 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

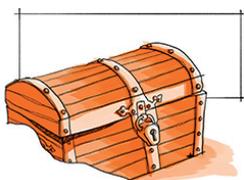


### Kosten

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

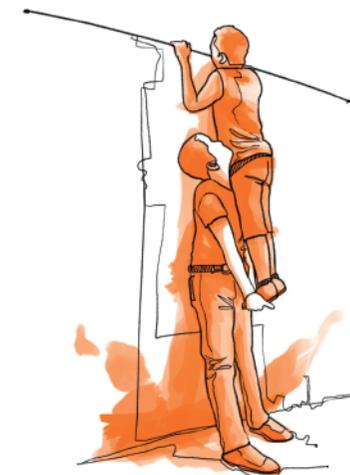
Das Training Stark im Stress entspricht als Präventionskonzept dem aktuellen Leitfaden Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V und wurde von der Zentralen Prüfstelle für Prävention entsprechend zertifiziert.

(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](http://www.training-sis.de)

Kontakt:

Institut LernGesundheit  
Magdeburger Straße 40  
21339 Lüneburg

[www.training-sis.de](http://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:

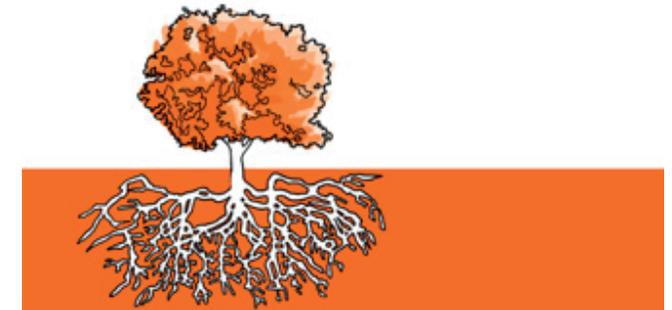
- ✓ Stressauslösende Gedankenmuster erkennen
- ✓ Techniken zur Veränderung stressauslösender Gedankenmuster
- ✓ Kognitives Umdeuten, Umbewerten und Reframing



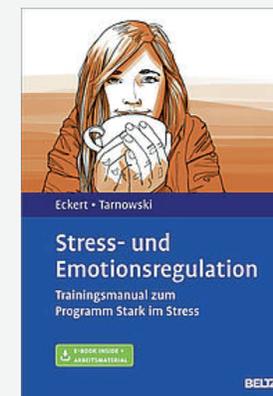
## Zertifikat

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](http://www.training-sis.de).



## Trainermanual



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

