

# Lehrgang zum Betrieblichen Stressmanagement-Beauftragten

im Rahmen nachhaltig angelegter BGM-Maßnahmen



Die Stress-Management-School bietet Unternehmen die Möglichkeit, im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements interne Ansprechpartner in allen Fragen des Stressmanagements auszubilden. Zu diesem Zweck haben wir den Lehrgang Betrieblicher Stressmanagement-Beauftragter entwickelt. Stressmanagement-Beauftragte sind nicht nur

- **Kompetenzträger für Stressbewältigung und Gesundheitsförderung,**
- **sondern kennen auch aktuelle wie abteilungsspezifische Abläufe und Strukturen am allerbesten.**

Daher sind sie eine Bereicherung für jede Abteilung und sorgen im Dienste eines nachhaltig angelegten Betrieblichen Gesundheitsmanagements über die Organisation und/ oder Durchführung individueller Stressbewältigungsmaßnahmen für mehr

- **Effizienz,**
- **Leistungsfähigkeit,**
- **Gesundheit**
- **und Arbeitszufriedenheit.**

Die Folge ist eine **betriebliche Gewinnoptimierung.**



Betriebliche Stressmanagement-Beauftragte verwenden i.d.R. eine festgelegte Stundenzahl ihrer wöchentlichen Arbeitszeit für individuelle Hilfen bei aktuellem Stress und können vor Ort Entspannungssequenzen anfordern, planen oder anbieten. Dies ist beispielsweise über eine wöchentliche Sprechstunde oder offene Entspannungsangebote möglich.

Aufgrund der zu erwartenden höheren Arbeitszufriedenheit und Verringerung der Krankheitstage ist eine solche Investition für jedes langfristig denkende Unternehmen lohnenswert.

Der Lehrgang zum Betrieblichen Stressmanagement-Beauftragten ist modular aufgebaut:

Modul 1:

**staatlich zugelassener Basislehrgang  
Stressmanagement und aktive Entspannung**

inkl. 6 Fernlehrbriefen und 2 Basisseminaren Entspannungstechniken I/ II:  
Lernen Sie die Grundlagen des Stressmanagements kennen und gewinnen Sie einen Überblick über bekannte Entspannungstechniken. Übungs- und Anleitungspraxis erhalten Sie bzgl. der Methoden der Progressiven Muskelrelaxation und des Autogenen Trainings. In der Folge sind Sie in der Lage, die Qualität von Entspannungs- und Stressmanagementkonzepten aus Sicht eines Experten zu beurteilen, Bedarf zu erkennen und entsprechende Angebote zu planen.



Modul 2:

**Aufbauseminar M-A-P Training**

Bausteinsystem zur strukturierten Planung und Durchführung von verknüpfbaren Entspannungssequenzen im Zusammenhang der Progressiven Muskelrelaxation, des Autogenen Trainings, des Mentalen Trainings und der Atemtherapie. Diese Entspannungsbausteine können mit berufsrelevanten aus dem Yoga und dem Qigong abgeleiteten kurzen Bewegungseinheiten ergänzt werden.

Modul 3:

**Aufbauseminar Self-Confidence-Training**

Bausteine des Selbstwerttrainings zur Erhöhung des Selbstvertrauens und zur Verbesserung der Ausstrahlung im Kundenkontakt. Die Selbstachtung bzw. das Selbstbild beeinflusst in hohem Maße das Verhältnis von Anforderungen und den wahrgenommenen Ressourcen bei der Bewältigung von Aufgaben.

Modul 4:

**Betriebliches Stressmanagement**

Erstellen Sie im Rahmen einer 15-20seitigen Abschlussarbeit ein auf Ihr Unternehmen/ Ihre Abteilung zugeschnittenes Entspannungs- und Stressmanagementkonzept. Die Dozenten der Stress-Management-School unterstützen Ihre Konzepterstellung bei Bedarf mit fachkundigem Rat.

Wahlweise kann auch der Abschluss **Entspannungspädagoge** angestrebt werden.  
Auf Wunsch bieten wir Absolventen des Lehrgangs Betrieblicher Stressmanagement-Beauftragter **Aufbaumodule zur gesunden Ernährung und Bewegung** an.

Wir sind deutschlandweit für Sie da! Unsere Praxisseminare finden in Absprache mit Ihrem Unternehmen entweder am Wochenende (Freitag 17-20h und Samstag 8.30-17h) oder innerhalb der Woche in effektiven Kleingruppen statt. Die aktuellen Seminartermine in der Nähe Ihres Unternehmens erhalten Sie auf Anfrage. Gerne können wir die Seminare auch in Ihrem Unternehmen durchführen. Die Standorte für unsere regelmäßig angebotenen Seminare sind:

### **Wuppertal – Schloss Lüntenbeck**

In der idyllisch gelegenen Hofanlage Schloss Lüntenbeck (NRW) lässt es sich entspannt lernen. Schloss Lüntenbeck ist sehr gut zu erreichen und liegt in unmittelbarer Nähe der Metropolen Düsseldorf, Köln und Dortmund.



### **Herbrechtingen**

Für unsere süddeutschen Teilnehmer bieten wir die Seminare des Lehrgangs zum Betrieblichen Stressmanagement-Beauftragten in Herbrechtingen (zwischen Stuttgart und Ulm) an.

### **Lehrgangskosten:**

1275,-Euro je Teilnehmer

Die Lehrgangskosten sind gem. §4 Nr. 21a) bb) UstG umsatzsteuerbefreit.

### **Ihre Ansprechpartner bei der Stress-Management-School:**



Christian Mörsch

Leiter der Stress-Management-School, Sozialpsychologe, Entspannungspädagoge, von den ges. Krankenkassen anerkannter Kursleiter für Autogenes Training u. Progressive Muskelentspannung

### **Das Anmeldeformular:**

für den Lehrgang Betrieblicher Stressmanagement-Beauftragter finden Sie in den Downloads unserer Website und unter

**[www.stress-management-school.de/gesundheits/B-Foerderung/gesundheits.html](http://www.stress-management-school.de/gesundheits/B-Foerderung/gesundheits.html)**

### **Stress-Management-School**

Postanschrift: Postfach 2211 - 40679 Erkrath

Hausanschrift: Ginsterweg 34 – 40699 Erkrath

Fon: 02129/ 3475700

Fax: 02129/ 3475457

**Mail: [info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)**  
**Web: [www.stress-management-school.de](http://www.stress-management-school.de)**