



**STRESS  
MANAGEMENT  
TRAINER**



**STRESS  
MANAGEMENT  
TRAINER**



Möchten Sie endlich Ihren eigenen Stress in den Griff bekommen? Oder ist es Ihre Motivation, andere Menschen bei der Stressbewältigung zu unterstützen? Die **Ausbildung zum Stressmanagement Trainer** bringt Sie auf jeden Fall ein ganzes Stück in Ihrer persönlichen Entwicklung weiter!

**Zwei Wochenenden mit größtem Nutzen für Sie:**

- \* Grundlagen, Entstehung und Erkennung von Stress
- \* Selbstbeobachtung und Reduktion eigenen Stresserlebens
- \* Multimodales Stressmanagement zur Primärprävention -> instrumentelle, kognitive und palliativ-regenerative Ansätze
- \* Ressourcenorientierter Umgang mit der eigenen Kraft
- \* Entspannungstechniken im Stressmanagement Training
- \* Ablauf und Aufbau eines Stressmanagement Kurses
- \* Praktisches Erarbeiten und Üben von Trainingseinheiten

**Ausbildungsbeginn: Januar 2015**

Die Ausbildung zum Stressmanagement Trainer bietet umfassendes Know-How für die Arbeit mit Gruppen und Einzelpersonen im Bereich der Stressprävention. Außer aktuellem Wissen wird vor allem praxisbezogene Kompetenz in modernen Formen der Stressbewältigung vermittelt und geübt.

Zusätzlich und kompetenzerweiternd können Sie an weiteren Modulen auf dem Weg zum Stressmanagement Coach teilnehmen, u.a. Meditationsleiter, Mentaltrainer und die klassischen Entspannungsverfahren Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Bei Interesse fordern Sie bitte die Ausschreibung an.

Eine Ausbildung ist immer auch Zeit für uns selbst und bedeutet neue Impulse, Richtungen, Ideen. Dafür ist es wichtig, den entsprechenden geschützten Raum und den passenden Rahmen zu wählen. All das ist Ihnen bei uns im Seminarzentrum im Hersbruck sicher. Wir freuen uns auf Sie!

**Dauer:** 4 Tage, 32 Unterrichtseinheiten

**Kosten:** Pro Modul 280 EUR, bei Gesamtzahlung bis 30.12.15 nur 500 EUR!

**Termine:**

Modul 1: 17./18. Januar 2015 10.00 – 17.30 Uhr

Modul 2: 14./15. Februar 2015 10.00 – 17.30 Uhr

**Förderung:**

Je nach Bundesland gibt es verschiedene Förderungsmöglichkeiten, Bildungsprämie, Bildungscheck o.ä. Sprechen Sie sich an oder informieren Sie sich im Netz, u.a. unter [www.bildungsprämie.info](http://www.bildungsprämie.info)

**SOUND BALANCE**

Klangtherapie | Work-Life-Balance | Entspannung

Michael-Roiger-Weg 2, 91217 Hersbruck

Telefon: 09151 839 886 | Mobil: 0176 51627119

Mail: [entspannung@sound-balance.de](mailto:entspannung@sound-balance.de) | Facebook: Sound-Balance

[www.sound-balance.de](http://www.sound-balance.de)



*Antje Walter*  
Entspannungstrainerin  
Burnoutberaterin  
Klangmassagepraktikerin  
Psychologische Beraterin  
Tel. 09151 839886  
Hdy. 0176 51627119  
Mail: [info@sound-balance.de](mailto:info@sound-balance.de)

