

Schulungs- und Lernplan Dipl. Trainerin/Trainer für Stressmanagement und betriebliche Gesundheitsförderung

Ausbildungs- woche	Modul	Lerninhalte	Seminaristischer Anteil (5 Wochenstunden)	Persönliche Lern- und Übungszeit (15 Wochenstunden)
1	Modul 1: Betriebliches Gesundheitsmanagement Teil 1	<ul style="list-style-type: none"> • Organisatorisches • Lerntipps • Definition und Abgrenzung • Zielgruppe 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
2	Modul 1: Betriebliches Gesundheitsmanagement Teil 1	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit und Führung • Thema Fehlzeitenmanagement • Vorbildfunktion 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation,

				<ul style="list-style-type: none"> Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
3	Modul 2: Betriebliches Gesundheitsmanagement Teil 2	<ul style="list-style-type: none"> Gesundheit für Mitarbeiter: Anleitung zur Selbstliebe Ziele und Motivation Life-Domain-Balance Kümmern Sie sich! Auch um sich selbst 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
4	Modul 2: Betriebliches Gesundheitsmanagement Teil 2	<ul style="list-style-type: none"> Gesund im Homeoffice Drei Typen im Homeoffice Lebensqualität Tipps für im Homeoffice Beschäftigte 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten

5	Modul 3: Coaching	<ul style="list-style-type: none"> • Coaching vs. Beratung • Die Wirkung von Coaching • Kommunikation • Fragen und Fragetechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
6	Modul 3: Coaching	<ul style="list-style-type: none"> • Lösungsorientierte Fragen und Lösungssprache • Ablauf eines Coachings • Inneres Team • Spiegelneuronen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten
7	Modul 4: Stress, Burnout, Instrumentelles Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Wie entsteht Stress? • Das Vegetative Nervensystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online- 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme,

		<ul style="list-style-type: none"> • Stressauslöser = Stressoren 	<p>Veranstaltung als Videostream via Zoom).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
8	Modul 4: Stress, Burnout, Instrumentelles Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Die Stressampel • Das Ende der Fahnenstange: Burnout 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
9	Modul 4: Stress, Burnout, Instrumentelles Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumentelles Stressmanagement • Zielfindung nach der SMART-Methode 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung,

			<ul style="list-style-type: none"> Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten
10	Modul 5: Mentales Stressmanagement, Perfektionismus, Mental Load	<ul style="list-style-type: none"> Mentales Stressmanagement Innere Antreiber Perfektionismus: Definition, positiver und negativer Perfektionismus 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
11	Modul 5: Mentales Stressmanagement, Perfektionismus, Mental Load	<ul style="list-style-type: none"> Woher kommt Perfektionismus? Konsequenzen des Perfektionismus Mental Load 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit

			Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet.	den zuständigen Tutor*innen, <ul style="list-style-type: none"> • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten
12	Modul 6: Regeneratives Stressmanagement, Entspannungstechniken, Meditation	<ul style="list-style-type: none"> • Regeneratives Stressmanagement • Erholung gestalten • Schlaf: Schlafphasen, Rhythmus als Grundlage 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
13	Modul 6: Regeneratives Stressmanagement, Entspannungstechniken, Meditation	<ul style="list-style-type: none"> • Schlafhindernisse • Was heißt Entspannung? • Body Scan • Meditation 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation,

				<ul style="list-style-type: none"> Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
14	Modul 6: Regeneratives Stressmanagement, Entspannungstechniken, Meditation	<ul style="list-style-type: none"> Chakrenmeditation – Farben als mentale Unterstützung Farbenlehre (Farben als Therapie) Einschub Kunstlicht 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
15	Modul 6: Regeneratives Stressmanagement, Entspannungstechniken, Meditation	<ul style="list-style-type: none"> Wie man mit Farben arbeiten kann Chakren und Farben im Einzelnen 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten

16	Modul 7: Arbeiten mit Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorteile Gruppenarbeit • Welche Gruppenveranstaltungen unterscheiden wir? • Vorüberlegungen - Rahmenbedingungen schaffen: Einladung und Anmeldung, Räumlichkeiten, Organisation, Verpflegung, Zeitpunkt 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
17	Modul 7: Arbeiten mit Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Das Drehbuch – die inhaltliche Planung: Zielsetzung, Vorträge, Zeitrahmung, Einstieg, Wissensvermittlung, Schluss • Bevor es losgehen kann • TEAM – Toll Ein Anderer Macht's?! 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten
18	Modul 8: Unternehmerwissen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorwort • Soll ich oder soll ich nicht? 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online- 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme,

		<ul style="list-style-type: none"> • Wichtige Punkte für die Selbstständigkeit 	<p>Veranstaltung als Videostream via Zoom).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
19	Modul 8: Unternehmerwissen	<ul style="list-style-type: none"> • Rechtliches • Feindbild Finanzamt oder – wie geht das mit der Steuer? • Einkommenssteuer • Rechnung • Registrierkassenpflicht • Mehrwertsteuer 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
20	Modul 8: Unternehmerwissen	<ul style="list-style-type: none"> • Sozialversicherung • Preisgestaltung • Checkliste: Sind Sie wirklich startklar? 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung,

			<ul style="list-style-type: none"> Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
21	Modul 8: Unternehmerwissen	<ul style="list-style-type: none"> Werbung – was ist das? Zielgruppe Das Logo Die eigene Homepage Rechtlich wichtig – Impressum 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
22	Modul 8: Unternehmerwissen	<ul style="list-style-type: none"> Suchmaschinen Google adwords Bannerwerbung Blog Vorträge Kooperationen Zum Schluss ein wenig Psychologie – die Galoppstrecke 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit

			und die Chatfunktion gewährleistet.	den zuständigen Tutor*innen, <ul style="list-style-type: none"> • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten
23	Literaturstudium und Diplomarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige vertiefende Lektüre anhand der zur Verfügung gestellten Literaturliste • Finden eines individuellen Interessenschwerpunkts bzw. Planung der Coachingeinheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste) • Verfassen der abschließenden Diplomarbeit
24	Literaturstudium und Diplomarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige vertiefende Lektüre • Buchreflexion 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste) • Verfassen der abschließenden Diplomarbeit
25	Literaturstudium und Diplomarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung und Verfassen der Diplomarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation,

			<p>Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom).</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste) Verfassen der abschließenden Diplomarbeit
26	Literaturstudium und Diplomarbeit	<ul style="list-style-type: none"> Fertigstellung und Abgabe der Diplomarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste) Verfassen der abschließenden Diplomarbeit

Allgemeine Anmerkung:

Die erforderliche Wochenstundenanzahl erfolgt in einer seminaristischen Form. Von den 20 Wochenstunden sind 5 Stunden (25% der Lernzeit) verpflichtend in Form von Live-Online-Seminaren als Live-Video-Stream via Zoom zu absolvieren (interaktive Erarbeitung des Lernstoffs in Begleitung unserer Lehrenden im virtuellen Seminarraum).

Die angegebenen Module umfassen die seminaristischen Anteile (132 Stunden) sowie Ihre Lern- und Übungszeiten (durchschnittlich 393 Stunden, überprüfbar u.a. durch Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, kontrollierte Hausaufgaben (Übungsaufgaben) sowie Literaturstudium (Buchreflexion). Der Abschluss erfolgt nach dem Erstellen der Diplomarbeit. Gesamt umfasst die Ausbildung 525 Stunden.

Die schulungstypische Kommunikation mit dem Kursträger zu inhaltlichen Fragestellungen ist gegeben durch E-Mail, Zoom (Live-Videostreams) und eine geschlossene Lerngruppe im Internet.