

Fachausbildung zum Stresstherapeuten

Stress = Circulus Vitiosus oder auch als Teufelskreis bekannt, so wird ein System bezeichnet, in dem mehrere Faktoren sich gegenseitig verstärken (Rückkopplung) und so einen angegriffenen Zustand immer weiter verschlechtern. Den gordischen Knoten „Stress“ sollte man nicht zerschlagen, sondern versuchen, sanft zu entfesseln.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit verschiedenen Methoden aus der Praxis den Knoten sanft lösen und die Stresssymptome und Stressursachen wirkungsvoll beenden können.

- Grundlagen der Stresstheorie
- Die drei Ebenen der Stressbewältigung
- Stressmanagement: Probleme aktiv lösen
- Kognitives Stressmanagement: Einstellungen und Bewertungen optimieren, Selbstinstruktionen
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement: Entspannen, erholen, genießen
- Stressimpfungstraining nach Donald Meichenbaum
- Gezielter Einsatz von Elementen des multimodalen Stressmanagements wenn gewünscht in Einzel-settings
- Selbsterfahrungsübungen
- Entspannungs-Techniken
- Anti-Stress-Strategien
- Der Gedrängefaktor
- Die nicht-saisonalen Depressionen
- Das neuromentale Stress- und Gesundheitsmanagement

Sinnvolle Abwandlungen und Anpassungen des Programms für die Durchführung bspw. in Firmen und Institutionen