

## Ausbildung zum/zur Anti-Stresstrainer\*in Online



**Hauptlernziele der Veranstaltung:** Vermittlung der grundlegenden Fähigkeiten zur Ausübung des Berufs.

**Lehrkräfte:** Die Veranstaltung "Ausbildung zum/zur Anti-Stresstrainer\*in" wird geleitet von Trainer\*innen, welche mindestens einen Bachelorabschluss in Psychologie besitzen und durch Let's Flow nach dem DVWO\* Qualitäts-Siegel ausgebildet sind. Während der Ausbildung durchlaufen sie ein 4-tägiges Ausbildungswochenende und sammeln Erfahrungen im eigenverantwortlichen Leiten von Bildungsurlauben. Laufend nehmen sie an internen Fortbildungen zur Auffrischung der Kompetenzen und Vermittlung weiterer methodischer Techniken teil.  
\*Dachverband der Weiterbildungsorganisationen e.V.

### Hinweis zum Stundenplan

Rahmenzeiten der Veranstaltung sind von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr. Manche Seminare starten aus organisatorischen Gründen auch früher, bitte beachte hier die Start- & Endzeiten sowie Info-Texte des jeweiligen Kurses im Buchungsportal.

Dieser Stundenplan gibt dir eine Orientierung über den inhaltlichen Ablauf des Kurses. Kleinere Änderungen (z. B. bei Uhrzeiten, Namen) sind möglich, da wir flexibel auf die Gruppe und den Verlauf eingehen. Inhaltlich und strukturell halten wir uns jedoch stets an den behördlich anerkannten Ablaufplan mit klarem Fokus auf der theoretischen Wissensvermittlung – gemäß Bildungszeitgesetz.

### Tag 1

Dauer	Unterrichtsart- und format	Thema & Bildungsziel	Hilfsmittel
1 UE/ 45 min.	Theorie (Vortrag)	<b>Begrüßung &amp; Einführung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellung der Seminarleitung und des Seminarplans</li> <li>- Vorstellungsrunde</li> <li>- Erwartungsabfrage</li> <li>- Bildungsurlaub als Instrumentarium des Lebenslangen Lernens</li> <li>- Rahmenbedingungen</li> </ul>	Workbook, Präsentation, Flipchart
4 UE/ 180 Min.	Theorie (Vortrag)	<b>Stressentstehung &amp; Stressauswirkung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verständnis von Stress und seiner physiologischen und psychologischen Grundlagen, sowie seines Entstehungsprozesses</li> <li>- Fähigkeit, verschiedene Stresstypen zu identifizieren sowie Kennenlernen der Flowtheorie als Ressource</li> <li>- Kenntnisse über die physiologischen und psychologischen Auswirkungen von Stress</li> </ul>	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	<b>Stress in der Gesellschaft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kenntnisse über die Prävalenz von Stress sowie dessen Relevanz auf gesellschaftlicher Ebene. Verständnis der Rolle von Stress als gesamtgesellschaftliches Phänomen und dessen Auswirkungen auf verschiedene Berufsgruppen.</li> </ul>	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Aktivität und Stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundverständnis der Bedeutung von körperlicher Aktivität in Zusammenhang mit Stressentstehung und -bewältigung</li> </ul>	Workbook, (digitale) Präsentation, & Flipchart
Programmende			

Tag 2

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
1/3 UE/ 15 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Morgenroutine</b> - Die Teilnehmenden lernen, sich für den Tag physisch und mental vorzubereiten, indem sie eine aktivierende Morgenroutine durchführen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
6 UE/ 270 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Stressprävention</b> - Reflexion eigener instrumenteller Stressmanagementstrategien und Austausch im Plenum - Fähigkeit, Methoden des instrumentellen Stressmanagements kontextspezifisch auszuwählen und selbstständig in Gruppen anzuleiten - Holistisches Verständnis von Stressprävention in Bezug auf Work-Life-Balance und Lebensqualität vor dem Hintergrund der modernen Gesellschaft - Reflexion der eigenen Work-Life-Balance und Lebensqualität sowie Austausch im Plenum - Fähigkeit, Ansätze zur Verbesserung der Work-Life-Balance kontextspezifisch auszuwählen und selbstständig in Gruppen anzuleiten	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Übung	<b>Aktivität als Stressprävention</b> - Die Teilnehmenden lernen, stresspräventive Kommunikations- und Kooperationsstrategien kennen, indem sie in Kleingruppen digitale Fallbeispiele analysieren, eigene Erfahrungen einbringen und deren Wirkung gemeinsam reflektieren. - Die Teilnehmenden lernen, digitale Übungen zur Stressprävention anzuleiten, indem sie im Rollenspielformat virtuelle Gruppenprozesse strukturieren und moderieren sowie deren Wirkung auf die Gruppe reflektieren.	Workbook, Präsentation, Flipchart
Programmende			

Tag 3

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
1/3 UE/ 15 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Morgenroutine</b> - Die Teilnehmenden lernen, sich für den Tag physisch und mental vorzubereiten, indem sie eine aktivierende Morgenroutine durchführen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	<b>Umgang mit Stress</b> - Reflexion der eigenen Strategien zum emotionalen Stressmanagement und deren Bedeutung in der Gesellschaft. Diskussion der gesellschaftlichen Anforderungen an emotionale Resilienz.	Workbook, Präsentation, Flipchart
5 UE/ 225 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Umgang mit Stress</b> - Reflexion eigener Strategien zum mentalen Stressmanagement und Austausch im Plenum Fähigkeit, Methoden des mentalen Stressmanagments kontextspezifisch auszuwählen und selbstständig in Gruppen anzuleiten	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 135 Min.	Übung	<b>Aktivität als Umgang mit Stress</b> - Die Teilnehmenden lernen Techniken zum akuten Stressabbau kennen, indem sie Entspannungsübungen anleiten, in der Gruppe anpassen und deren Wirkung in digitalen Reflexionsrunden analysieren. - Die Teilnehmenden lernen, Entspannungsübungen methodisch anzuleiten, indem sie vorgegebene Übungsskripte in Breakout-Sessions anwenden, Feedback einholen und mögliche Anpassungen im digitalen Kontext diskutieren.	Workbook, Präsentation, Flipchart
Programmende			

Tag 4

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
1/3 UE/ 15 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Morgenroutine</b> - Die Teilnehmenden lernen, sich für den Tag physisch und mental vorzubereiten, indem sie eine aktivierende Morgenroutine durchführen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	<b>Erholung von Stress</b> - Reflexion des achtsamen Umgangs mit sich selbst, Austausch im Plenum und Diskussion über den Stellenwert von Achtsamkeit in der modernen Gesellschaft. Förderung des Verständnisses für die Bedeutung mentaler Gesundheit.	Workbook, Präsentation, Flipchart
5 UE/ 225 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Erholung von Stress</b> - Verständnis für die Relevanz von Entspannungsverfahren und Kenntnisse über Techniken der Erholung nach Stress - Reflexion eigener Strategien zur Entspannung und Austausch im Plenum	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 135 Min.	Übung	<b>Aktivität als Erholung mit Stress</b> - Die Teilnehmenden lernen die Wirkung gezielter mentaler Übungen zur Stresskompensation kennen, indem sie in Kleingruppen visuelle Reize analysieren, achtsamkeitsbasierte Szenarien reflektieren und ihre emotionalen Reaktionen beschreiben. -	Workbook, Präsentation, Flipchart
Programmende			

Tag 5

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
1/3 UE/ 15 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Morgenroutine</b> - Die Teilnehmenden lernen, sich für den Tag physisch und mental vorzubereiten, indem sie eine aktivierende Morgenroutine durchführen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	<b>Burnoutprävention</b> - Verständnis für die gesellschaftliche Relevanz von Burnout und dessen Prävention. - Sensibilisierung für die zunehmenden Herausforderungen der modernen Arbeitswelt und die Notwendigkeit von Unterstützungsstrukturen und Anwendung im Arbeitskontext.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Haltung als Anti-Stresstrainer*in</b> - Relevanz der Haltung als Anti-Stresstrainer*in. Diskussion der gesellschaftlichen Verantwortung und ethischen Überlegungen in der Arbeit mit Stressbetroffenen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Didaktische Kompetenzen als Anti-Stresstrainer*in</b> - Verständnis für Gruppenprozesse und Kenntnisse über die didaktische Gestaltung von Anti-Stressinterventionen im Gruppenkontext	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 45 Min.	Übung	<b>Aktivität im Gruppenkontext - Erfahrung</b> - Die Teilnehmenden lernen Gruppendynamiken im digitalen Raum zu erkennen, indem sie simulierte Stressszenarien analysieren, Rollen übernehmen und gemeinsam Strategien zur Stressbewältigung entwickeln. - Die Teilnehmenden lernen, digitale Gruppenübungen zur Stressbewältigung zu gestalten und anzuleiten, indem sie kooperative Formate moderieren, gezielt Feedback einholen und daraus Handlungsempfehlungen ableiten.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Abschlusseinheiten</b> - Reflexion der erlernten Inhalte sowie Bearbeitung anwendungsbezogener Beispiele zur Sicherstellung des Wissenstransfers in die Praxis. Fokus auf die Rolle von Stressmanagementtechniken in der Förderung gesellschaftlicher Resilienz. - Klärung möglicher Fragen und Unklarheiten der Teilnehmenden, Feedback zu Ausbildungsinhalten und -zielen sowie Ausblick und Beratung bezüglich Weiterbildungs- und Arbeitsmöglichkeiten als Stresstrainer*in	Workbook, Präsentation, Flipchart
Veranstaltungsende			