



## Schulungstermine

### Multimodales Stressmanagement

Qualifizierung für Menschen in Führung, Beratung und Kursleitung

Hamburg	Unser Bahnhof e.V.	20.10. – 24.10.2021	AUSGEBUCHT
Hamburg	Unser Bahnhof e.V.	29.06. – 03.07.2022	

Unsere Qualifizierung „Multimodales Stressmanagement“ erfolgt in zwei, bzw. drei Schritten:

**Work-Life-Balancing. Multimodales Stressmanagement®** ist ein ausgereiftes und ausgesprochen spannendes Programm für selbständige Trainerinnen und Trainer, die Beratungen und Seminare im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ anbieten wollen.

Unsere diesbezügliche Schulung erfolgt in zwei, bzw. drei Schritten:

1. **Selbststudium** zur Auseinandersetzung mit den Inhalten

- › Heinemann, Helen „Irgendwas muss anders werden“, Rowohlt
- › Bamberger, Prof. Dr. Christoph M.: Stressintelligenz, Knaur
- › Gührs, Manfred und Nowak, Claus: Das konstruktive Gespräch, Limmer Verlag

2. **Selbsterfahrung** in einem fünftägigen Intensivseminar des IBP-Hamburg.

Kosten der teilnehmenden Hospitation: 480,- Euro zzgl. USt. (für TK-Versicherte kostenfrei.)

Direkte Anmeldung mit dem Vermerk „Teilnehmende Hospitation“ über:

[www.ibp-hamburg.de/persoennesliches-stressmanagement/termine-und-buchungsunterlagen/](http://www.ibp-hamburg.de/persoennesliches-stressmanagement/termine-und-buchungsunterlagen/)

3. **Schulung**

- › 40 Unterrichtseinheiten Präsenzunterricht mit praxiserfahrenen Dozenten.
- › Hintergrundwissen zu Stress und Stressbewältigung auf Grundlage der neusten neurobiologischen Erkenntnisse.
- › Heinemann, Helen „Warum Stress glücklich macht“, adeo Verlag.
- › Werkzeuge und Methoden der Gruppenarbeit und Gesprächsführung.
- › Vollständiges Arbeitsmaterial in gedruckter und digitaler Form: Ordner, Mappen, Handouts für Beratung und Kursleitung zum persönlichen und betrieblichen Stressmanagement.
- › Ein Kursleitermanual zur direkten Umsetzung.
- › Begleitung bei Fragen zu Inhalten und Organisation eines eigenen Beratungs- und Kursangebots.

Kosten: 980,- Euro zzgl. USt., zahlbar spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn auch möglich in Form eines Bildungsgutscheins <https://www.bildungspraemie.info>.

*Gerne beantworten wir Ihnen weitere Fragen.*



## Veranstaltungsorte

### **Berlin**

Hotel am Borsigturm

Am Borsigturm 1 · 13507 Berlin · Telefon: 030. 43 03 60 00 · [www.hab.berlin](http://www.hab.berlin)

### **Hamburg**

#### **Das Rauhe Haus**

Beim Rauhen Hause 21 · 22111 Hamburg · [www.rauheshaus.de](http://www.rauheshaus.de)

#### **Unser Bahnhof e.V.**

Rübenkamp 227 · 22307 Hamburg · <http://www.unser-bahnhof.de/>

Sehr zentral am S - Bahnhof Rübenkamp gelegen.

### **Köln**

MAK-Seminarraum

Brigittengässchen · 50667 Köln · [www.mak-seminar.de](http://www.mak-seminar.de)

### **München**

Ev. Stadtakademie München

Herzog-Wilhelm-Str. 24 · 80331 München · Telefon: 089.549 02 70 · [www.evstadtakademie.de](http://www.evstadtakademie.de)

Praxis Soffner

Landwehrstraße 5 · 80331 Münch · Telefon: 089. 82 08 17 01 · [www.sarasoffner.de](http://www.sarasoffner.de)

Unsere zentral liegenden Tagungsräume sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln komfortabel erreichbar. Buchungen in den nahegelegenen Hotels oder anderswo bleiben Ihnen selbst überlassen.

Vielfältige Restaurants und Cafés in direkter Nähe laden für eine individuelle Mittagspause ein.