

# **Train-the-trainer Fortbildung zum Systemischen Stress-Präventionstrainer** (zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention)

## **Gesetzliche Krankenkassen finanzieren Präventionstrainings**

Für gesetzliche Krankenkassen ist es sehr attraktiv, Präventionstrainings für Ihre Mitglieder zu finanzieren. Stresspräventionstrainings verringern Folgekosten wegen Depressionen, Burn-out, Erschöpfungszuständen etc. – also psychischen Problemen, die inzwischen an Nummer 2 aller Krankheitskosten stehen. Dies gilt auch für parallele körperliche Folgeerkrankungen v.a. des Herz-Kreislaufsystems, die weitere Kostentreiber sind.

Da dies alle Krankenkassen erkannt haben, haben sie sich über die ‚Zentralstelle Prüfstelle Prävention‘ zusammengeschlossen, um die Qualität dieser Kurse auf höchstes Niveau zu bringen. Ein von dieser Stelle anerkannter Kurs wird automatisch von allen Krankenkassen gelistet und dem Versicherten angeboten. In 2018 wurde diese Liste über 1 Mio. Mal abgerufen !

## **Unsere Konzept-Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention als höchste Qualitätsauszeichnung**

Die wispo AG hat bei der Zentralen Prüfstelle Prävention das Konzept für das **'Stressmanagementtraining - multimodal und systemisch'** eingereicht und wurde sofort zertifiziert. Gerade die Verbindung von verhaltens-orientiertem und systemischen Ansatz wurde positiv bewertet und dürfte mit der Anerkennung der systemischen Therapie als Richtlinienverfahren auf große Nachfrage bei den Versicherten stoßen.

Wir qualifizieren Interessierte in einer kurzen Train-the-Trainer Fortbildung zur Anwendung dieses Konzepts als Kursleiter, es beinhaltet 8 Trainingstermine für die Teilnehmer zu je 90 Minuten.

## **Ihre Kursleiter-Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention als Türöffner für eine freiberufliche (Neben-) Tätigkeit**

Um als geprüfter Kursleiter der Zentralen Prüfstelle Prävention als Stresspräventionstrainer mit unserem Konzept zertifiziert zu werden, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:

1. Passende berufliche Ausbildung (siehe Zulassungsvoraussetzung)
2. 6-tägige Trainer-the-Trainer-Fortbildung in unserem Training

Damit ist die persönliche Qualifikation als Trainer im Bereich Stressprävention erfüllt !

Sie können dann als Kurstrainer für Stressprävention ihr Angebot an freiberuflichen Dienstleistungen vervollständigen und einen Umsatz bis zu € 150,- pro Stunde erzielen.

Und Sie erhöhen mit diesem ausgewiesenen Kurskonzept ihre regionale Bekanntheit und erhalten auch mehr Anfragen für weitere Angebote.



## **Von der Anerkennung zur praktischen Arbeit**

In der Train-the-Trainer Fortbildung erhalten Sie die vollständigen Stundenverlaufspläne, Trainer- und Teilnehmerunterlagen und können nach Ihrer persönlichen Zertifizierung direkt starten.

Als ein von der ZPP für dieses Programm zertifizierter Trainer wird ihr Kurs in die Datenbank der ZPP aufgenommen kann damit sowohl von den Sachbearbeitern der Krankenkassen als auch von deren Versicherten selbst eingesehen werden.

Erfahrungsgemäß rekrutiert sich hieraus ein Großteil der Teilnehmer von Präventionskursen. Daneben können Sie selbstverständlich auch individuell für Ihren Kurs werben. Die Zertifizierung ist drei Jahre gültig – eine Rezertifizierung erfolgt durch die WISPO AG, auf Anfrage wird dem Systemischen Stressmanagementtrainer ein aktuelles Update in das Programm ausgestellt.

Ihre Kursteilnehmer zahlen die Kursgebühr (regional unterschiedlich) direkt an Sie. Nach Kursende und Teilnahmebestätigung durch Sie als Kursanbieter beantragen die Teilnehmer eine Rückerstattung.

Als Kursanbieter können Sie die Kursgebühr selbst festlegen. Beachten Sie hierbei, dass in der Regel die prozentuale Beteiligung (meistens zwischen 75 – 100%) der Krankenkasse auf bis zu € 150,- pro Kurs begrenzt ist oder ein Festsatz unabhängig von der Kursgebühr erstattet wird. Die Teilnehmerzahl wurde von der ZPP auf mindestens 6 und höchstens 15 Teilnehmern festgelegt.

## **Achtung: Verschärfung für die Kursleiterzertifizierung ab Oktober 2020**

Dieses Anerkennungsverfahren für Trainer gilt nur noch für Anträge, die bis 30.09.2020 anerkannt werden. Danach werden andere und wesentlich höhere Anforderungen für Bewerber gestellt.

Gemäß dem GKV-Leitfaden Prävention Kapitel 5 gilt folgende Regelung zum Bestandsschutz:

Alle am 30. September 2020 zur Anbieterqualifikation im jeweiligen Handlungsfeld bzw. Präventionsprinzip anerkannten Anbieterinnen und Anbieter (Kursleitende) erhalten für die Zukunft Bestandsschutz von der von der Kooperationsgemeinschaft der Krankenkassen beauftragten Zentralen Prüfstelle Prävention bzw. der Krankenkasse, die sie anerkannt hatte.

Wenn Sie also irgendwann vielleicht Kursleiter im Bereich Stressmanagement werden wollen, dann sollten Sie schnell handeln.

## **Ziele und Inhalte des wispo-Kurskonzepts ‚Systemisches Stressmanagement‘**

Das *Stressmanagementtraining – multimodal und systemisch* erweitert und ergänzt das wissenschaftlich anerkannte *Stressimpfungstraining nach Meichenbaum* mit einer systemischen Perspektive von Stress und entsprechenden systemischen Interventionen. Damit verfolgt das Training folgende Ziele:

- Entsprechend Meichenbaums Gedanken einer Impfung, die Widerstandsfähigkeit gegen Stress stärken.
- Langfristige Vermeidung negativer Stressfolgen (chronische psychische & physische Erkrankungen).
- Erkennen von Stress verstärkenden und aufrechterhaltenden Bedingungen und Kontexten und deren Ausnahmen (systemische Perspektive).
- Veränderung negativer innerer Selbstverbalisation mittels kognitiver Strategien und systemischen Interventionen.
- Verbesserte instrumentelle Stresskompetenz mittels Zeitmanagement und Problemlösestrategien.
- Kennenlernen von ausgewählten systematischen Entspannungsverfahren mit dem Ziel, eines davon fest in den Alltag zu installieren.
- Kennenlernen von sog. „Umschaltritualen“ mit dem Ziel, diese in den Alltag zu integrieren und damit die Entspannungsfähigkeit zu erhöhen.

## Struktur und Inhalte der Train-the-Trainer Fortbildung

Die ersten beiden Tage beinhalten eine Intensiv-Fortbildung zum Systemischen Ansatz mit Fokus auf das systemische Stressverständnis. Sie bereiten Teilnehmer ohne Systemische Qualifikation auf das folgende Stressmanagementtraining vor.

Die Struktur der Train-the-Trainer Fortbildung greift die Phasen des Stressmanagementtrainings nach Meichenbaum auf und gliedert die zu vermittelnden Inhalte in:

### Informations- bzw. Konzeptionsphase (Tag 3 + 4):

Diese Phase bildet die Basis der Weiterbildung und vertieft vorhandenes Wissen zu Stress und den aktuellen Stresstheorien sowie aktuellen Ansätzen zur Stressbewältigen. Das Stressimpfungstraining nach Meichenbaum mit seinem Fokus auf positive Selbstinstruktion und Problemlösestrategien wird dargestellt und um eine systemische Perspektive auf Stress und Stressbewältigung erweitert. und zum anderen lernen Sie ausgewählte Selbstreflexions- und Testinventarien kennen. Die eigene Auseinandersetzung mit Stressbelastung und der persönliche Stresstyp schulen die Selbstreflexion.

- Vorstellung Weiterbildungskonzept
- Einordnung des Stressmanagementtrainings in die Präventionsprinzipien und Handlungsfelder gemäß §20 SGB
- Stress- und Entspannungsphysiologie
- Stresstheorien
- Systemische Perspektive
- Selbstreflexions- und Testinventarien
- Stressimpfungstraining (Meichenbaum)

### Trainingsphase:

In dieser Phase setzen Sie sich mit Ihrer Rolle als Trainer auseinander; lernen, Gruppendynamiken einzuschätzen und die Gruppe in ihrer Funktion als soziales Netz zu begleiten. Der Fokus in dieser Phase liegt auf der Auseinandersetzung mit verschiedenen kognitiven und systemischen Interventionen und dem entsprechenden Methoden- und Medieneinsatz. Darüber hinaus lernen Sie unterstützende Entspannungsmethoden und deren Anleitung kennen.

- Die Rolle als Trainer:
  - Sokratischer Dialog
  - Gruppendynamiken
  - Umgang mit Störungen
- Auswahl und Einsatz von
  - Systemischen Interventionen
  - Tools zur kognitiven Umstrukturierung
  - Tools zum Problemlösetraining
  - Tools zum Zeitmanagementtraining
- Auswahl und didaktischer Einsatz von Medien im Stressmanagement
  - Arbeitsblätter
  - Tests
  - Systembrett
  - Moderationsmedien
  - Präsentationsmedien
  - Bildkarten und Metaphern

### Transferphase (Tag 5+6):

Diese Phase bereitet Sie gezielt auf die selbständige Durchführung des systemischen Stressmanagementtrainings vor und beinhaltet entsprechende praktische Demonstrationen. Letztere stellen die erforderliche Prüfungsleistung zur Erlangung des Zertifikats als systemischer Stressmanagementtrainer dar.

- Auswahl und Anleitung von Entspannungssequenzen.
- Schriftliche Planung und praktische Durchführung von Trainingssequenzen in Kleingruppen

## Kosten

Die Kursgebühr für die 6-tägige Einweisung beträgt € 1.258,75.

Darin sind alle Seminar-, Prüfungs- und Organisationskosten sowie Teilnehmerunterlagen enthalten.

## Zugangsvoraussetzungen

1. Gemäß Leitfaden Prävention können Fachkräfte aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit mit ihrem Kursangebot eine Anerkennung erhalten, die über einen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss verfügen, insbesondere:
  - Psychologin/Psychologe (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor),
  - Pädagogin/Pädagoge (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor, Staatsexamen),
  - Sozialpädagogin/Sozialpädagoge sowie Sozialarbeiter/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor),
  - Sozialwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor),
  - Gesundheitswissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor) sowie
  - Ärztin/Arzt
2. Zusatzqualifikation im Bereich Stressmanagement (diese wird durch die systemische Train-the-Trainer Fortbildung dokumentiert)
3. Erfolgreiche Teilnahmebestätigung an unserer Train-the-Trainer Fortbildung

## Bewerbung und Zulassung

Senden Sie bitte Ihre Bewerbungen an die wispo. Bitte fügen Sie den Bewerbungsunterlagen bei

- tabellarischen Lebenslauf und Lichtbild
- Nachweis über Berufsausbildung
- Angaben und Nachweis über evtl. bisherige Weiterbildungen

## Qualifizierungsleitung der Train-the-Trainer Fortbildung



**Dipl. Pädagogin Evelyn Scotti**, Systemische Paar- und Familientherapeutin, Entspannungspädagogin, Stressmanagement- und Mentaltrainerin, Kursleiterin für Business Yoga, Meditation, Achtsamkeit und ZENbo Balance.

Seit über dreißig Jahren Erfahrung in der Beratung von Familien und jungen Erwachsenen und seit mehr als zwanzig Jahren als Dozentin im Gesundheitsbereich tätig. Nebenberuflich seit fast zehn Jahren im eigenen Studio.

„Heute weiß ich, dass jede meiner Aus- und Weiterbildungen für sich richtig und sinnvoll war – noch viel mehr schätze ich aber, dass nun alle gemeinsam in meiner Arbeit zusammenwirken und vieles bewirken können. Und das ist einfach schön und wertvoll“.

## Anmeldeformular

An

**Systemisches Zentrum  
der wispo AG  
Kundencenter  
Mörfelder Landstr. 45  
60598 Frankfurt**

oder

per mail an:

**info@systemisches-zentrum.de**

### Anmeldeformular

- Ich melde mich hiermit an zur **Einweisung in das , Stressmanagementtraining - multimodal und systemisch ‘**, Kosten € € 1.258,75
- gewünschter Ort: \_\_\_\_\_ mit Starttermin am: \_\_\_\_\_
- Ich bin an regelmäßigen Informationen vom Systemischen Zentrum interessiert. Vor allem interessiert mich:

.....

Vorname, Nachname:

Straße:

.....

.....

Telefon und Fax:

PLZ, Ort:

.....

.....

Email

Datum und Unterschrift:

.....

.....

Bitte schicken Sie Ihr Informationsmaterial zum Thema: .....  
auch an:

Name: .....

Anschrift: .....

.....

Telefon: .....