

# Fachkraft für Stressmanagement



Inklusive IHK-Zertifikat



Scan oder  
Klick

Prüfung durch die IHK  
100 % finanziell förderbar  
Ab 3 Wochen on demand  
In Voll- & Teilzeit möglich  
Digitales Lernen und zeitliche Flexibilität  
Abschlussorientierte Weiterbildung nach AZAB

# MACHEN SIE SICH FIT!



## FACHKRAFT FÜR STRESSMANAGEMENT

Die Weiterbildung zur Fachkraft für Stressmanagement vermittelt fundiertes Wissen über die Entstehung und die Bewältigung von Stress. Es fokussiert sich auf Stressprävention und -bewältigung, Achtsamkeit, Resilienz sowie das frühzeitige Erkennen von Burnout. Die Teilnehmenden lernen praktische Methoden und Techniken zur Stressbewältigung, um ihre eigene Belastbarkeit zu steigern und anderen im beruflichen Kontext zu helfen.

# QUALIFIZIERUNGSIHALTE

## LERNINHALTE

- Stress – Was in Ihnen geschieht
- Achtsamkeit: Wecken Sie Ihre innere Kraft
- Zeit: Nehmen Sie sich welche und sparen Sie welche ein
- Resilienz: Kräftigen Sie den inneren Widerstand
- Burnout: Früh erkennen und handeln
- Vorbereitung Abschlusstest



### LERNZIEL

Dieser Kurs vermittelt ein tiefes Verständnis für die biologischen und psychologischen Mechanismen von Stress und deren Auswirkungen auf Körper und Psyche. Die Teilnehmenden lernen Achtsamkeitstechniken, um Stress frühzeitig zu erkennen und aktiv zu bewältigen, sowie Strategien für effektives Zeitmanagement, um Stress durch Zeitdruck zu reduzieren. Zudem stärken sie ihre Resilienz und erwerben Kenntnisse zur frühzeitigen Erkennung und Prävention von Burnout, um psychischen Belastungen nachhaltig vorzubeugen.



### VORAUSSETZUNG

Für die Teilnahme an diesem Modul sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Ein grundlegendes Interesse an Stressbewältigung und Achtsamkeit sowie Offenheit für Reflexion und Veränderung im eigenen Stressverhalten sind hilfreich.



### PRAXIS

Die Weiterbildung befähigt die Teilnehmenden, Stressfaktoren bei sich selbst und anderen frühzeitig zu erkennen und aktiv zu bewältigen. Sie erwerben praxisnahe Methoden zur Stressprävention und -bewältigung und sind in der Lage, resiliente Strukturen in ihrem Arbeitsumfeld zu fördern. Mit dem erworbenen Wissen können sie Mitarbeiter\*innen gezielt unterstützen, das Arbeitsklima verbessern und zur langfristigen Gesundheit und Leistungsfähigkeit in ihrem Unternehmen beitragen.

# SCHRITT FÜR SCHRITT

- 1. Persönlichen Beratungstermin vereinbaren:** Was sind Ihre beruflichen Wünsche und Ziele? Welche Voraussetzungen bringen Sie für Ihren Wunschberuf mit? Diese und noch weitere Fragen klären wir mit Ihnen im persönlichen Gespräch. melden Sie sich dazu unter Tel. 030 4036659-40/-60 oder per Mail unter [beratung@gpb.de](mailto:beratung@gpb.de) an.
- 2. Finanzielle Förderung nutzen:** Die Weiterbildungen sind individuell förderfähig durch die Agentur für Arbeit und Jobcenter mit einem Bildungsgutschein. Wir beraten Sie gerne dazu.
- 3. Starttermin auswählen:** Sie können täglich mit Ihrer Weiterbildung starten.
- 4. Vertrag abschließen,** Zugangsdaten erhalten und den Kurs starten.



## KONTAKT

GPB – Gesellschaft für Personalentwicklung und Bildung mbH

### Bildungsberatung Institut Mitte

Beuthstraße 8

10117 Berlin

☎ 030 403665960

✉ [beratung@gpb.de](mailto:beratung@gpb.de)

🏠 [www.gpb.de](http://www.gpb.de)

U U-Bhf. Spittelmarkt (U2)

🚌 BUS Bus M48, 248, 265

### Bildungsberatung Institut Neukölln

Karl-Marx-Straße 272

12057 Berlin

☎ 030 403665940

✉ [beratung@gpb.de](mailto:beratung@gpb.de)

🏠 [www.gpb.de](http://www.gpb.de)

U U-Bhf. Grenzallee (U7)

🚌 BUS U-Bhf. Grenzallee (Bus 171)

S S-Bhf. Neukölln (S41, S42, S45, S46, S47)

📱 [f](https://www.facebook.com/gpbberlin) [i](https://www.instagram.com/gpbberlin) [in](https://www.linkedin.com/company/gpbberlin) [y](https://www.youtube.com/channel/UC...) /gpbberlin