

Widerstandfähig werden & Stress abbauen

Neue berufsbegleitende Ausbildung zum Resilienztrainer bei der ALH

Bis zu 30 Prozent der europäischen Bevölkerung leiden an stressbedingten psychischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Magengeschwüren, Schlafstörungen, Burnout-Syndrom oder Depressionen. Dazu muss es gar nicht erst kommen – wenn der Mensch aus sich selbst heraus genug geistige Widerstandskraft entwickeln kann, um krankmachenden Stress abzubauen. Resilienz heißt die Ressource, die er dazu braucht.

Die Forschung identifiziert sieben Faktoren, die bei resilienten Menschen besonders ausgeprägt sind: Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Zielorientierung und Empathie. Diese Resilienzfaktoren können so trainiert werden, dass wir körperlich und seelisch belastbarer werden.

In der 10-monatigen, berufsbegleitenden Ausbildung zum Resilienztrainer bei der ALH erwerben die Teilnehmer das Fachwissen und die praktischen Kompetenzen, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Resilienz systematisch zu entwickeln. Sie lernen verschiedene Modelle und Methoden der Resilienzförderung sowie wirkungsvolle Entspannungsverfahren zum Stressabbau kennen. Auch die Themen Achtsamkeit und Multimodales Stressmanagement sind inhaltlicher Bestandteil der Ausbildung. Unterschiedliche Praxisworkshops, Fallbeispiele und Übungen unterstützen die Teilnehmer dabei, das theoretische Wissen kompetent in ihrem praktischen Trainings-Alltag anzuwenden.

Die Ausbildung besteht aus 3 Präsenzphasen (insgesamt 6 Tage), 3 Web-Based-Trainings sowie 4 Web-Seminaren. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer 4 Studienbriefe, die das breite Wissen anschaulich und praxisnah zusammenfassen. „Durch den Abschluss an der ALH bieten sich den Resilienztrainern attraktive berufliche Perspektiven. Nach 10 Monaten sind sie optimal darauf vorbereitet, Workshops durchzuführen oder das Betriebliche Gesundheitsmanagement fortschrittlicher Unternehmen mitzugestalten“, erklärt Merle Losem, Geschäftsführerin der ALH-Akademie.

Alle Informationen zur Resilienztrainer-Ausbildung erhalten Interessierte unter www.alh-akademie.de/achtsamkeitstrainer.

Kontakt:
ALH-Akademie
Fachakademie der
DGBB – Deutsche Gesellschaft
für berufliche Bildung mbH
Gottfried-Hagen-Straße 60
51105 Köln

www.alh-akademie.de
Tel.: 0221 422929 - 0
Fax: 0221 422929 - 10
E-Mail: presse@dgb.de

Pressekontakt:
Uta Klink
Tel.: 0221 422929 - 18
Mail: klink@dgb.de

Über die ALH-Akademie, Köln

Die ALH-Akademie bietet seit über 50 Jahren berufsbegleitende Ausbildungen für ganzheitliche Gesundheit und Beratung an. In den staatlich zugelassenen Lehrgängen werden praxisorientierte Fähigkeiten und aktuelles Fachwissen zur persönlichen Weiterentwicklung und beruflichen Qualifikation vermittelt. Die Basis bietet ein modernes, mediengestütztes Lernsystem, das durch flexible Seminartermine und interaktive Online-Trainings genau auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten ist. Sie erhalten zudem jederzeit qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Betreuung durch persönliche Fachtutoren!

Kontakt:
ALH-Akademie
Fachakademie der
DGBB – Deutsche Gesellschaft
für berufliche Bildung mbH
Gottfried-Hagen-Straße 60
51105 Köln

www.alh-akademie.de
Tel.: 0221 422929 - 0
Fax: 0221 422929 - 10
E-Mail: presse@dgb.de

Pressekontakt:
Uta Klink
Tel.: 0221 422929 - 18
Mail: klink@dgb.de