

Studienbeschreibung

Stress- und Mentalcoach (IST)



IST-Studieninstitut
Moskauer Straße 25
D-40227 Düsseldorf
Tel. +49(0)211/86668-0
Fax +49(0)211/86668-30
info@ist.de • www.ist.de

Um die Lesbarkeit des Textes zu erhalten, wurde auf das Nebeneinander weiblicher und männlicher Personen- und Berufsbezeichnungen verzichtet.

Dafür bitten wir alle Leserinnen um Verständnis.

Der Markt

Vor einigen Jahren waren es vor allem körperliche Belastungen, die zu Erkrankungen führten. In der heutigen Zeit gewinnen jedoch psychische Beschwerden und Belastungen immer mehr an Bedeutung. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählen heute psychische Erkrankungen zu der größten Krankheitslast in Industrieländern. Als wichtiger Risikofaktor für die psychische Gesundheit wird belastender Stress gesehen, der sich negativ auf das emotionale Wohlbefinden auswirkt und zu einem Burn-out-Syndrom führen kann. Der Begriff „Burn-out“ steht für den Zustand physischer und psychischer Erschöpfung. Burn-out stellt keine eigenständige Krankheit dar, wird jedoch als diagnostische Zusatzinformation zunehmend angegeben. Grundsätzlich finden sich die Ursachen psychischer Belastungen sowohl in äußeren (Arbeitsplatz, Familie, Lebenssituation) als auch in inneren (individuellen, z. T. genetischen) Faktoren. Die Themen „Stress“, „Burn-out“ oder „Work-Life-Balance“ haben in Fernsehreportagen, Zeitungen und Vorträgen eine immer stärkere Präsenz.

Neben der objektiven Stärke von Belastungen (z. B. Zeitdruck im Berufs- und Privatleben) ist von entscheidender Bedeutung, wie Menschen die jeweiligen Belastungen gedanklich bewerten. Der Zusammenhang zwischen Mentalzustand und dem individuellen Gefühlsleben eines Menschen wurde durch Studien nachweislich belegt. Das Verhalten und die Denkweisen sind ebenfalls von der mentalen Einstellung abhängig, was dazu führt, dass durch entsprechende Vorstellungsbilder sowohl Herausforderungen leichter gemeistert als auch verschiedene äußere Umstände mit positiven, unterstützenden Emotionen belegt werden können. Diese Vorgehensweise zählt zu dem relativ neu in den deutschsprachigen Raum einbezogenen „Mentalcoaching“.

Vor allem in der Arbeitswelt werden Stressmanagementkompetenzen immer häufiger benötigt. Dies zeigt sich in dem kontinuierlichen Anstieg psychisch bedingter Fehlzeiten (vgl. Fehlzeiten-Report 2010) und der dadurch gestiegenen Nachfrage nach entspannungsorientierten Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, die die Zielsetzung verfolgen, Stress zu reduzieren und individuelle Bewältigungsmöglichkeiten anwenden zu können. „Die Mehrheit der Beschäftigten, die im Rahmen einer betrieblichen Mitarbeiterbefragung gesundheitliche Beschwerden angegeben haben, ist der Auffassung, dass gezielte Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Betrieb ihre Beschwerden verringern könnten.“ (vgl. Wido-Analyse betrieblicher Mitarbeiterbefragungen 2010) Angebote zur Stressbewältigung bzw. Entspannung werden hierbei an zweiter Stelle favorisiert. Dies verdeutlicht den Umfang der allgemeinen Stressbelastung am Arbeitsplatz.

Die Arbeit von Stress- und Mentalcoachs, die mit speziellem psychologischen sowie entspannungspraktischen Know-how eine Balance zwischen Arbeits- und Privatleben herstellen und ihre Kunden aktiv in die Bewältigung von Stresssituationen miteinbeziehen, leistet einen Beitrag zur Prävention vor stressbedingten Erkrankungen und Überlastungserscheinungen.

Gesundheitsorientierte Angebote, die auf den Einklang von Körper und Geist abzielen, bestimmen zunehmend die Nachfrage in Fitness- und Wellnessanlagen sowie in Sportvereinen und sind nach wie vor im Leitfaden Prävention der Spitzenverbände der Krankenkassen unter den Begriffen „Förderung von Stressbewältigungskompetenzen“ und „Förderung von Entspannung“ als Zielsetzungen verankert.

Das IST-Studieninstitut bereitet mit seiner berufsbegleitenden Weiterbildung umfassend auf die Tätigkeit als Stress- und Mentalcoach vor.

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Das Tätigkeits- und Einsatzfeld von Stress- und Mentalcoachs ist vielfältig. Als ausgebildeter Stress- und Mentalcoach können Sie u. a. in folgenden Bereichen arbeiten:

- ▶ Wellness-/Sporthotels
- ▶ Gesundheitszentren
- ▶ Betriebssportabteilungen; Betriebliche Gesundheitsförderung
- ▶ Fitness-/Wellnesscenter
- ▶ Kur- und Bädereinrichtungen
- ▶ Trainingsinstitute
- ▶ Ferienclubs und Reiseveranstalter etc.

Natürlich können Sie sich als Stress- und Mentalcoach auch selbstständig machen und „Ihr eigener Chef“ werden. Es ist wichtig hervorzuheben, dass Stress- und Mentalcoachs präventiv tätig sind. Alle Erscheinungsformen, die ärztlich behandelt werden müssen, gehören in die Arztpraxis und werden, falls notwendig, von dort an präventive Einrichtungen oder Gesundheitszentren überwiesen. Folgende Tätigkeiten gehören für Stress- und Mentalcoachs zum Arbeitsalltag:

Psychologische Grundlagen

Ein Stress- und Mentalcoach trägt dazu bei, die Emotionen der Kunden positiv zu beeinflussen und die Eigenmotivation zu steigern. Stress- und Mentalcoachs wenden psychologische Kenntnisse und Kenntnisse über ausgewählte Techniken der Eigenmotivation an, um im Rahmen des Coachings Informations-, Beratungs- und Konfliktlösungsgespräche mit den Kunden durchzuführen.

Stresscoaching

Ein Stress- und Mentalcoach verfügt über umfassendes Know-how im Bereich des Stressmanagements, d.h. der Stresserkennung, -behandlung und -bewältigung. Der Stress- und Mentalcoach erkennt und versteht die Konfliktsituationen der Kunden und fördert durch eine gezielte Beratung die eigenen Lösungsstrategien. Ziel ist vor allem die Verbesserung der Lern- und Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung der individuellen Ressourcen des Klienten. Durch Unterstützung seiner Kunden mit individuellen Anregungen und Denkanstößen bei seiner aktiven und bewussten Lebensführung bietet der Stress- und Mentalcoach neue Sichtweisen und Lösungsstrategien für die Work-Life-Balance seiner Kunden an.

Mentalcoaching

Stress- und Mentalcoachs ermutigen und befähigen Menschen, Probleme und Alltagsbelastungen eigenständig zu bewältigen. Sie beeinflussen ihre Kunden positiv und tragen zu einer Steigerung der Motivation bei. Mithilfe ausgesuchter Verfahren aus klassischen und fernöstlichen Entspannungstechniken und Bewegungsformen verbessern sie den individuellen Mental- und Gemütszustand und erreichen ein positiveres Lebensgefühl bei ihren Kunden. Stress- und Mentalcoachs vermitteln im Rahmen einer 1:1-Betreuung oder in Gruppenanwendungen gezielt Techniken und Übungen wie z. B. Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation, die dem Kunden beim Stressabbau und der Konfliktbewältigung dienen.

Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 12-monatige Weiterbildung „Stress- und Mentalcoach“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit acht Studienheften und vier Präsenzphasen an. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile: Das Studienmaterial und die Konzeption des Studiengangs sind von der zuständigen staatlichen Stelle (Zentralstelle für Fernunterricht in Köln, www.zfu.de) geprüft und zugelassen. Das Fernstudium bietet Ihnen die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen und orts- und zeitunabhängig zu lernen. Wir stellen Ihnen die Lehrmaterialien zusätzlich im Internet als pdf-Dokumente zur Verfügung, sodass Sie sich diese auf Ihren Rechner laden und dann jederzeit an Ihrem Computer ansehen können. Teilnehmer, die das gesamte Studium online-gestützt durchführen, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von fünf Prozent auf die Studiengebühren.

Im Folgenden sehen Sie eine Aufstellung der verschiedenen Studieninhalte:

Monat	Vermittlungsform	Titel
1. Monat	Studienheft 1	Einführung in die Psychologie
2. Monat	Studienheft 2	Kommunikation + EA*
3. Monat	Präsenzphase 1	Selbstmanagement
4. Monat	Studienheft 3	Stresscoaching I: Stresserkennung und -bewältigung
5. Monat	Studienheft 4	Stresscoaching II: Konfliktmanagement
6. Monat	Studienheft 5	Stresscoaching III: Work-Life- Balance + EA*
7. Monat	Präsenzphase 2	Stresscoaching IV: Erfolgreiches Stress- und Krisenmanagement
8. Monat	Studienheft 6	Mentalcoaching I: Stressreduktion durch klassische Entspannungsmethoden
9. Monat	Studienheft 7	Hospitationen
10. Monat	Präsenzphase 3	Mentalcoaching II: Progressive Muskelrelaxation + Lizenzprüfung
11. Monat	Präsenzphase 4	Mentalcoaching III: Autogenes Training + Lizenzprüfung
12. Monat	Studienheft 8	Stressregulierung durch gezielte Bewegungsformen + EA*
2 Abschlussklausuren (1 Tag)		

(* EA = Einsendearbeit)

Nachfolgend möchten wir Ihnen die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

Studienhefte

STUDIENHEFT 1:

Einführung in die Psychologie

- Wahrnehmung und Bewusstsein
- Lernen
- Motivation und Emotion
- Wissenstransfer beim Menschen
- Kraft durch Gedanken

STUDIENHEFT 2:

Kommunikation + EA 1

- Psychologische Aspekte der Kommunikation
- Beratungs- und Fragetechniken
- Konfrontation und Kooperation
- Gesprächsführung

STUDIENHEFT 3:

Stresscoaching I: Stresserkennung und -bewältigung

- Stressreaktionen im Körper
- Stressauslöser, Stressverstärker
- Formen der Stressbewältigung

STUDIENHEFT 4:

Stresscoaching II: Konfliktmanagement

- • Konfliktanalyse
- • Konfliktbewältigung
- • Eskalationsdynamik
- • Interventionen
- • Kommunikationsmodelle



STUDIENHEFT 5:

Stresscoaching III: Work-Life-Balance + EA 2

- Grundlagen, Analyse, Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance
- Zeitanalyse, Zeitplanung
- Gestaltung und Hilfe

STUDIENHEFT 6:

Mentalcoaching I: Stressreduktion durch klassische Entspannungsmethoden

- Pädagogisch-didaktische Grundlagen
- Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation
- Hypnose, Meditation
- Entspannung mit Kindern

STUDIENHEFT 7:

Hospitationen

- Hospitation und Supervision „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelrelaxation“

STUDIENHEFT 8:

Stressregulierung durch gezielte Bewegungsformen + EA 3

- Sport und Entspannung
- Isometrische Übungen
- Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Pilates, Zilgrei, Feldenkrais
- Entspannung für Zwischendurch

Präsenzphasen

Der begleitende Unterricht besteht aus vier Präsenzphasen, die jeweils zwei bis drei Tage dauern und an Wochenenden stattfinden. Da die Lizenzprüfungen für die Kursleiterlizenzen „Progressive Muskelrelaxation“ sowie „Autogenes Training“ in die Präsenzphasen integriert sind, ist der Besuch dieser Präsenzphasen verpflichtend. Die Präsenzphasen geben den Teilnehmern zusätzlich die Möglichkeit, den Inhalt der Studienhefte zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren. Es ist für uns selbstverständlich, dass die Präsenzphasen von erfahrenen Dozenten durchgeführt werden, die über ein fundiertes praktisches und theoretisches Wissen im jeweiligen Themengebiet sowie über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen.

Die Themen der einzelnen Präsenzphasen werden im Folgenden kurz vorgestellt:

PRÄSENZPHASE 1:

Selbstmanagement

- Lern- und Arbeitsmethodiken
- Gruppen- und Teamarbeit
- Rhetorik
- Zeitmanagement
- Präsentationstechniken

PRÄSENZPHASE 2:

Stresscoaching IV: Erfolgreiches Stress- und Krisenmanagement

- Stressfaktoren erkennen
- Beratungsgespräche führen
- Maßnahmen zur Work-Life-Balance
- Stress durch Beziehungen und Alltag
- Charaktere

PRÄSENZPHASE 3:

Mentalcoaching II: Progressive Muskelrelaxation + Lizenzprüfung

- Geschichte
- Anwendung
- Durchführung
- Formen
- Zielgruppen
- wissenschaftliche Basis

PRÄSENZPHASE 4:

Mentalcoaching III: Autogenes Training + Lizenzprüfung

- Geschichte
- Anwendung
- Durchführung
- Formen
- Zielgruppen
- • wissenschaftliche Basis

Prüfungen

Lernerfolgskontrolle

Grundsätzlich werden in jedem Studienheft am Ende eines jeden Kapitels Lernkontrollfragen gestellt, die sich auf den vorangegangenen Text beziehen. Die Antworten zu diesen Fragen finden Sie immer am Ende des Heftes. Somit haben Sie die Möglichkeit, Ihren Lernerfolg selbst zu überprüfen.

Einsendearbeiten

In regelmäßigen Abständen sind Einsendearbeiten zu bearbeiten, die von den IST-Tutoren korrigiert und an Sie zurückgeschickt werden. Jede Einsendearbeit besteht aus Aufgaben, die sich auf die vorangegangenen Studienhefte beziehen. Sie verteilen sich wie folgt:

<p>MONAT 2:</p> <ul style="list-style-type: none">• Einführung in die Psychologie• Kommunikation	<p>MONAT 6:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stresscoaching I: Stresserkennung und -bewältigung• Stresscoaching II: Konfliktmanagement• Stresscoaching III: Work-Life-Balance
<p>MONAT 12:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mentalcoaching I: Stressreduktion durch klassische Entspannungsmethoden• Stressregulierung durch gezielte Bewegungsformen	

Klausuren

Am Ende Ihres Studiums müssen Sie zwei Klausuren schreiben, die die einzelnen Themenbereiche abprüfen. Die Abschlussklausuren können an den verschiedenen IST-Prüfungsstandorten (Berlin, Hamburg, München und Düsseldorf) abgelegt werden.

Studienabschluss

Voraussetzung zur Erlangung des Zeugnisses ist das Bestehen der Abschlussklausuren und mindestens zwei der drei Einsendearbeiten sowie der Nachweis von mindestens acht Hospitationsstunden und das Bestehen der beiden Kursleiter-Lizenzen „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelrelaxation“. Nach Abschluss erhalten Sie das IST-Diplom:

Stress- und Mentalcoach (IST)

Wir sind für Sie da!

Während der gesamten Dauer Ihres Fernstudiums steht Ihnen das Team der IST-Studienberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Ihrer Weiterbildung zur Verfügung. Wir informieren Sie frühzeitig über die Termine Ihrer Präsenzphasen und laden Sie zu jeder Präsenzphase mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten ein. Bei den Präsenzphasen stehen Ihnen immer persönliche Ansprechpartner des IST zur Verfügung, die Ihnen alle Fragen rund um Ihr Fernstudium beantworten und Ihnen zusätzliche Informationen geben. Für alle fachlichen Fragen zu Ihren Studienmaterialien oder Präsenzphasen steht Ihnen unser Beratungsteam für den Fachbereich „Wellness & Gesundheit“ zur Verfügung. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenlos unter 0800 478 0800 oder per E-Mail Gesundheit@ist.de

Auch im Anschluss an Ihr Fernstudium kümmern wir uns weiter um Sie:

Mithilfe der IST-Jobbörse **www.joborama.de** können Sie sich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Wellness, Fitness, Tourismus und Sport und informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen, indem Sie Ihr individuelles Qualifikationsprofil kostenlos einstellen und so interessierten Arbeitgebern zugänglich machen.

Unser monatlicher **Online-Newsletter**, der Ihnen per E-Mail zugeschickt wird, enthält aktuelle Informationen zu Entwicklungen der Branche, zu Messen und Ausstellungen sowie zu neuen IST-Angeboten.

Über den Besuch der IST-Aufbaumodule haben Absolventen die Möglichkeit, Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen (verkürzte Studiendauer, ermäßigte Preise) zu erwerben, um sich so in ihrem jeweiligen Fachbereich zu spezialisieren. Zum anderen gibt es für alle, die bereits eine Weiterbildung beim IST belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, einen **Treue-Rabatt**.