

# STUDIENBESCHREIBUNG

## Stress- und Mentalcoach (IST)



## **Vielen Dank für Ihr Interesse an unserer IST-Weiterbildung „Stress- und Mentalcoach (IST)“**

Seit vielen Jahren bietet das IST-Studieninstitut die berufsbegleitende Weiterbildung erfolgreich an. Zahlreiche Teilnehmer haben sich seitdem für diese Weiterbildung entschieden, sich selbst verwirklicht und sind heute als Stress- und Mentalcoach tätig.

In zwölf Monaten erhalten Sie Kenntnisse rund um die vier Themenfelder Sozialpsychologie und Kommunikation, Beratung und Coaching, Stressmanagement sowie Mentaltraining. Darüber hinaus wird die IST-Weiterbildung mit zahlreichen Beratungs- und Coaching-Beispielen aus der Praxis ergänzt. Als qualifizierter Stress- und Mentalcoach haben Sie so die Möglichkeit, Ihr fachspezifisches Wissen gezielt, u. a. in gesundheitsorientierten Stressmanagementprogrammen, einzusetzen, um anderen Menschen zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden zu verhelfen.

Neben der langjährigen Berufserfahrung unserer Branchenexperten, profitieren Sie stets von aktuellen Studieninhalten und praxisorientierten Präsenzphasen. Es stehen Ihnen jederzeit fachkundige Ansprechpartner des IST-Studieninstituts zur Verfügung und Sie haben die Möglichkeit, sich örtlich und zeitlich flexibel neben Ihrem Beruf weiterzubilden.

Zusätzlich erlernen Sie während der Weiterbildung die anerkannten Entspannungsmethoden „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelrelaxation“. Mit diesen beiden Kursleiter-Lizenzen vervollständigen Sie Ihre persönlichen Stressbewältigungskompetenzen.

Qualifizieren Sie sich zu einem kompetenten Ansprechpartner in diesem Bereich und unterstützen Sie andere Menschen auf dem Weg zu einem entspannten Alltag und einer gesunden Work-Life-Balance.

## Der Markt

In der heutigen Zeit kommt es, angesichts der zunehmenden stressbedingten Belastungen, immer häufiger zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Die Kombination aus beruflichem Stress und privaten Problemen sorgt bei vielen Menschen für eine dauerhafte innerliche Anspannung. Im Alltag gelingt es nur noch selten, den eigenen Akku wieder vollständig aufzuladen und für die nächsten Herausforderungen genug Kraft zu tanken.

Es existieren unzählige Momente, in denen der Mensch stressigen Situationen ausgesetzt ist. Dazu zählen beispielsweise Aufregungen des Alltags, Existenz- und Versagensangst, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Lärm, Überforderung, Schlaflosigkeit, familiäre Unstimmigkeiten, Zeitdruck oder Streit. Angesichts dieser stressbedingten Einflüsse können sich gesundheitliche Beschwerden entwickeln. Gerade die psychischen Belastungen nehmen kontinuierlich zu und sorgen unter anderem für Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Gleichzeitig kommt es aufgrund der Zunahme von Arbeitsbelastungen zu einer Verschmelzung beruflicher und privater Lebensbereiche. Für immer mehr Menschen wird es schwierig, wahrgenommenen Stress dauerhaft zu reduzieren und die individuelle Work-Life-Balance wiederherzustellen. In diesem Zusammenhang wird deutlich, dass die Tätigkeitsbereiche eines Stress- und Mentalcoaches sehr vielfältig sind.

Einen wesentlichen stressbedingten Faktor stellt unter anderem die Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie, Haushalt und Freizeit dar. Werden diese alltäglichen Situationen zusätzlich von zwischenmenschlichen Konflikten, Geldsorgen, Arbeitslosigkeit, oder weiteren psychosozialen Faktoren (Schulbildung, Religion, Herkunft, Alter, Geschlecht etc.) dauerhaft beeinflusst, kann es zu Herz-Kreislauf-, Muskel-Skelett- oder psychischen Erkrankungen kommen. Die Berichterstattungen der gesetzlichen Krankenkassen bestätigen die steigende Relevanz psychischer Erkrankungen. Die u. a. dadurch ausgelösten Arbeitsunfähigkeitstage haben sich in den letzten Jahren sogar verfünffacht. Dementsprechend werden Stressmanagementstrategien zudem vermehrt in der Arbeitswelt benötigt. Gerade in der betrieblichen Gesundheitsförderung lässt sich dieses Handlungsfeld gut integrieren. Maßnahmen der Stressbewältigung können somit eine erfolgreiche Möglichkeit darstellen, um stressbedingte Situationen besser einschätzen zu können und individuelle Widerstandsressourcen aufzubauen.

Stress- und Mentalcoaches verfügen nicht nur über sozialpsychologische Kenntnisse, sondern ergänzen ihre individuellen Fähigkeiten mit Gesprächs- und Kommunikationstechniken sowie gesundheitsfördernden Maßnahmen im Bereich des Stressmanagements. Beratungs- und Coaching-Know-how, Stressbewältigungskompetenzen und das Wissen über die Wirkung der Selbstentspannungsmethoden „Progressive Muskelrelaxation“ und „Autogenes Training“ stellen für einen Stress- und Mentalcoach weiteres elementares Handwerkszeug dar.

## Aufgaben, Tätigkeitsfelder und Schwerpunkte

Menschen und individuelle Lebensumstände können sehr unterschiedlich und verschieden sein. Bei den Aufgaben und Tätigkeitsfeldern eines Stress- und Mentalcoaches verhält es sich ähnlich. Denn egal, ob als kompetenter Wegbegleiter, Unterstützer in schwierigen Lebenssituationen oder lösungsorientierter Ansprechpartner, Stress- und Mentalcoaches unterstützen andere Menschen bei beruflichen oder privaten Herausforderungen. Zusammen mit einem wertschätzenden Umgang können so neue Widerstandsressourcen aufgebaut werden.

Für die berufliche Praxis kann es sich dabei um folgende interessante und abwechslungsreiche Arbeitsbereiche handeln:

- ▶ Sportvereine
- ▶ Bewegungs- und Trainingsinstitute
- ▶ Fitness- und Sporteinrichtungen
- ▶ Reha- und Gesundheitszentren
- ▶ Betriebssportabteilungen: Betriebliche Gesundheitsförderung
- ▶ Wellness-/Sporthotels
- ▶ Kur- und Bädereinrichtungen
- ▶ Entspannungs- und Wellnesseinrichtungen
- ▶ Ferienclubs und Reiseveranstalter
- ▶ Unternehmen jeglicher Art

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich als Stress- und Mentalcoach mit einer selbstständigen Honorartätigkeit beruflich aufzustellen. In diesem Zusammenhang werden Sie Ihr eigener Chef und können in unterschiedlichen Bereichen präventiv tätig werden. Mit den nachfolgend aufgeführten thematischen Schwerpunkten sollte sich ein Stress- und Mentalcoach identifizieren können:

## Sozialpsychologische Grundlagen und Kommunikation

Ein Stress- und Mentalcoach ist in der Lage, sozialpsychologische Zusammenhänge aufzuzeigen, um dabei Rückschlüsse auf bestimmte Denk- und Verhaltensweisen einzelner Personen zu ziehen. Er besitzt Einfühlungsvermögen und kennt verschiedene Kommunikationstechniken, um lösungsorientierte Hilfestellungen bei alltäglichen Konfliktsituationen zu geben. Mithilfe sozialpsychologischer Kenntnisse kann der Stress- und Mentalcoach motivierend agieren und im Rahmen des Coachings Informations-, Beratungs- und Konfliktlösungsgespräche durchführen. Mit diesem Hintergrundwissen kann er nachvollziehen, wie Menschen in ihrer sozialen Umwelt Meinungen und Urteile bilden und Entscheidungen treffen. Die psychosoziale Gesundheit setzt sich aus dem persönlichen Wohlbefinden, der individuellen Zufriedenheit, dem Selbstbewusstsein sowie der Fähigkeit zu zwischenmenschlichen Beziehungen zusammen. Ein Stress- und Mentalcoach ist vertraut mit diesen unterschiedlichen psychosozialen Bestandteilen. Ihm sind die Zusammenhänge zwischen psychischen Belastungen und vorhandenen Ressourcen bekannt und er kennt sowohl die inneren Einflussfaktoren (von der Person selbst abhängig) als auch die äußeren Einflussfaktoren (von der Umwelt bedingt), die die psychosoziale Gesundheit eines Menschen beeinflussen können. Stress- und Mentalcoaches sind in der Lage, unter Berücksichtigung soziodemografischer Hintergründe, erste Hilfestellungen und lösungsorientierte Ansätze aufzuzeigen. Sie unterstützen ihre Kunden auf dem Weg zu einem positiven Selbstwertgefühl und bei der Reduzierung stressbedingter Alltagssituationen.

## Beratungs- und Coachingaspekte

Stress- und Mentalcoaches besitzen persönliche, fachliche und methodische Kompetenzen und verfügen über ein fundiertes Grundlagenwissen in den Bereichen Beratung und Coaching. Mit gezielt eingesetzten Coaching-Tools können Sie Beratungen und Coachings ziel- und lösungsorientiert durchführen, begleiten und den Klienten auf seinem Lösungsweg unterstützen. Sie sind in der Lage, dem Klienten respektvoll, wertschätzend und mit Akzeptanz gegenüberzutreten und erlangen die Fähigkeit, im Kontakt und der Beziehung professionell handeln zu können. Weitere Kenntnisse, über die der Stress- und Mentalcoach verfügt, erstrecken sich über den Aufbau einer Arbeitsbeziehung zu dem Klienten, die einer stetigen Reflexion unterliegt, über Ressourcenorientierung sowie die Einübung einer professionellen Distanz. Ebenso besitzen Stress- und Mentalcoaches Vermittlungs- und Vernetzungsfähigkeiten. Darüber hinaus zählen sowohl ausgewählte Beratungsmethoden und -techniken als auch die Auswahl der richtigen Interventionen für den Klienten zu dem Grundrepertoire eines jeden Stress- und Mentalcoaches. Ebenso verfügen sie über eine hohe Fach- und Sozialkompetenz und somit über die Fähigkeit, dem Klienten mit hoher Sachkenntnis, Empathie und einer positiven und adäquaten Sprache gegenüberzutreten, um eine vertrauensvolle Basis zu Beginn einer Beratung oder eines Coachings herzustellen. Kenntnisse über grundlegende Haltungen und Rollen sind für die Tätigkeit eines Stress- und Mentalcoaches ebenso wichtig wie das Wissen über die Grenzen seiner Arbeit.

## **Stressmanagement, Analyse und Erkennen der Stressoren**

Ein Stress- und Mentalcoach erkennt die beruflichen oder privaten Stressverursacher seiner Klienten und deren Auswirkungen. Er ist in der Lage, wesentliche Analyseinstrumente individuell einzusetzen, um Belastungen von Seiten der Kunden zu identifizieren und Ressourcen und Entlastungsmöglichkeiten zu erkennen. Er kennt darüber hinaus Stressbewältigungsstrategien, um den wahrgenommenen Stress seiner Kunden zu verringern, und erarbeitet mit Ihnen einen persönlichen Maßnahmenplan für einen kurzfristigen Stressausgleich und eine langfristige, nachhaltige Stressprävention. Ein Stress- und Mentalcoach unterstützt seine Klienten, den individuell richtigen Ansatz zu finden und ihren Ressourcenpool zu erweitern. Zusätzlich besitzt er praktische Hilfestellungen im Bereich des Zeitmanagements. Im Fokus seiner Arbeit steht der Aufbau einer eigenen Stressbewältigungskompetenz. Er unterstützt seine Kunden bei einem notwendigen Perspektivenwechsel und kann mithilfe von Bewegungsprogrammen, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen die Work-Life-Balance seiner Klienten wieder stärken. Stress- und Mentalcoaches haben zum Ziel, die Eigenwahrnehmung ihrer Klienten zu schulen, eine Veränderung des persönlichen Stressempfindens zu erreichen als auch ihre Kunden dabei zu unterstützen, Stressbewältigungsprogramme nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Ein Stress- und Mentalcoach verhilft mit individuellen Anregungen und Denkanstößen sowie neuen Sichtweisen und Lösungsstrategien zu einer aktiveren, bewussteren und achtsameren Lebensführung, die sich auf alle Lebensbereiche des Kunden positiv auswirkt.

## **Mentaltraining, Entspannungsverfahren und Bewegungsangebote**

Stress- und Mentalcoaches ermutigen und befähigen Menschen, Herausforderungen und Alltagsbelastungen eigenständig zu bewältigen. Sie motivieren ihre Kunden und verhelfen zu einer strukturierten Selbstorganisation. Mit der Kombination aus gesundheitsförderlichen Bewegungsangeboten und anerkannten Entspannungsverfahren verbessern diese den individuellen Mental- und Gemütszustand und erreichen so ein positiveres Lebensgefühl bei ihren Kunden. Stress- und Mentalcoaches vermitteln im Rahmen einer Eins-zu-eins-Betreuung oder in Gruppenanwendungen gezielt Techniken und Übungen wie z. B. Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation, die für den Kunden bei der Stressbewältigung hilfreich sein können.

## Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 12-monatige Weiterbildung „Stress- und Mentalcoach (IST)“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit acht Studienheften und vier Präsenzphasen an. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile:

Sie haben die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen und orts- als auch zeitunabhängig zu lernen. Der Versand der Studienhefte erfolgt modular, d. h., Sie erhalten die Studienhefte „paketweise“ und können sich so Ihre Lernzeit noch freier einteilen. Des Weiteren stellen wir Ihnen die Studienmaterialien zusätzlich zu den gebundenen Studienheften in Ihrem Online-Campus als PDF-Dokumente zur Verfügung, sodass Sie sich diese auf Wunsch herunterladen und dann jederzeit an Ihrem Computer ansehen bzw. ausdrucken können. Die Teilnehmer, die das gesamte Studium onlinegestützt durchführen möchten, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von 5 % auf die Studiengebühren.

Im Folgenden wird der reguläre Studienverlaufsplan aufgeführt:

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Präsenzphase*	Prüfungsleistung
1. Monat	1	Einführung in die Sozialpsychologie		
2. Monat	2	Kommunikation und moderne Rhetorik		Einsendearbeit I
3. Monat	2	Beratungs- und Coachinggrundlagen		
4. Monat			Anwendung von Coaching-Tools und Interventionstechniken	
5. Monat	2	Stresserkennung und -bewältigung		
6. Monat	2	Analyse und Bewältigung von Konflikten		Einsendearbeit II
7. Monat	7	Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit		
8. Monat	7	Beratungs- und Coachingprozesse anhand von Praxisbeispielen		Einsendearbeit III
9. Monat			Erfolgreiches Stress- und Konfliktmanagement in der Praxis	MC-Klausur + praktische Prüfung für das Zertifikat „Präventionsberater/-in für psychosoziale Gesundheit“
10. Monat	7	Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen		Einsendearbeit IV
11. Monat			Progressive Muskelrelaxation + Lizenzprüfung	MC-Klausur + praktische Lehrprobe
12. Monat			Autogenes Training + Lizenzprüfung	MC-Klausur + praktische Lehrprobe
13-21. Monat		Zwei Abschlussklausuren (+ Beginn der kostenfreien Nachbetreuungszeit)		

\* Es stehen Ihnen frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.



## Studienhefte

Nachfolgend möchten wir Ihnen die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

### Studienheft 1

#### Einführung in sozialpsychologische Grundlagen

- Psychologie in Wissenschaft und Alltag
- Soziales Lernen
- Gedächtnis
- Motivation und Emotion
- Die Kraft unserer Gedanken
- Soziale Wahrnehmung und soziale Einstellungen
- Soziale Aspekte des Selbstkonzepts
- Interpersonale Beziehungen und Gruppenprozesse
- Persönlichkeit
- Lebenslange Entwicklung

### Studienheft 2

#### Kommunikation und moderne Rhetorik + Einsendearbeit

- Psychologische Aspekte der Kommunikation
- Nachrichten effektiv senden und empfangen: überzeugende Kommunikation, Fragetechniken
- Barrieren, Konfrontation und Kooperation im Kommunikationsprozess
- Gesprächsführung
- Kommunikationsmodelle
- Präsentation
- Planung/Ausarbeitung/Visualisierung/persönliches Auftreten

### Studienheft 3

#### Beratungs- und Coachinggrundlagen

- Beratung und Coaching: Begriffsbestimmungen und Abgrenzung
- Definition, Qualifikation und Qualitätskriterien
- Elemente des Beratungsprozesses und des Coachingprozesses
- Beratungsprozesse: Phasen und Ausrichtungen
- Konzepte, Ansätze und Haltungen
- Beratungs- und Coaching-Tools
- Persönlichkeitsmodelle

**Studienheft 4****Stresserkennung und Stressbewältigung**

- Stress
- Stressmodelle
- Stressoren
- Stressverstärker und Stresspuffer
- Stressreaktionen und Folgen von Stress
- Formen der Stressbewältigung
- Stressmanagementprogramme
- Erfassung psychosozialer Stressoren

**Studienheft 5****Analyse und Bewältigung von Konflikten**

- Konflikte verstehen
- Analyse von Konflikten
- Konfliktbewältigung
- Eskalationsdynamik mit Beispielen
- Interventionen
- Konstruktive Gesprächsführung
- Problemfelder und Lebensumstände mit höherem Konfliktpotenzial
- Problemfelder/Konfliktfelder im Berufsleben mit Konfliktpotenzial

**Studienheft 6****Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeitstraining**

- Grundlagen, Analyse und Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance
- Resilienztraining
- Achtsamkeitstraining
- Weiterführende Hilfen für Betroffene und Angehörige

**Studienheft 7****Beratungs- und Coachingprozesse anhand von Praxisbeispielen**

- Darstellung der Beratungs- und Coachingprozesse
- Praxisbeispiele

**Studienheft 8****Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen**

- Grundlagen und Auswirkungen von Anspannung und Entspannung
- Aktive Entspannungsformen: Progressive Muskelrelaxation, isometrische Übungen, Yoga, Qi Gong, Tai-Chi, Pilates, Zilgrei, Feldenkreis
- Passive Entspannungsformen: Autogenes Training, Fantasiereise, Biofeedbacktraining, Meditationen
- Auswahl und Durchführung kurz- und langfristiger Entspannungstechniken
- Zur Didaktik von Entspannungstrainings: Ziele und Ablauf, Trainerverhalten
- Supervision

## Präsenzphasen

In die IST-Weiterbildung „Stress- und Mentalcoach (IST)“ sind insgesamt vier Präsenzphasen integriert. Die ersten beiden Präsenzphasen finden an unserem Standort Düsseldorf, im Seminarzentrum des IST-Studieninstituts statt. Präsenzphase drei und vier finden im Umkreis von Düsseldorf, in speziell für die Vermittlung der beiden Entspannungsverfahren geeigneten Räumlichkeiten, statt. Die Präsenzphasen geben den Teilnehmern die Möglichkeit, die theoretischen Studieninhalte zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren.

### Anwesenheitspflicht

Die erste Präsenzphase des regulären Studienverlaufs besitzt keine Anwesenheitspflicht. Die drei darauffolgenden Präsenzphasen sind jedoch, aufgrund der zu erwerbenden IST-Kursleiterlizenzen „Progressive Muskelrelaxation“ und „Autogenes Training“, als auch für das Zertifikat „Präventionsberater/in für psychosoziale Gesundheit“, für die Teilnehmer **verpflichtend**.

Grundsätzlich empfehlen wir eine Teilnahme an allen vier Präsenzphasen, um einen umfangreichen Einblick zu erhalten und um das bereits erworbene Wissen durch Übungen, Rollenspiele etc. in die Praxis zu transferieren.

In der folgenden Tabelle finden Sie die vier Präsenzphasen mit dem derzeit geplanten Seminarstandort sowie der dazugehörigen Anwesenheitspflicht aufgeführt:

Präsenzphasen	Anwesenheitspflicht/ Seminarstandorte	Zertifikate/andere Teilbereiche
Anwendung von Coaching-Tools und Interventionstechniken	Nein/Düsseldorf	
Erfolgreiches Stress- und Konfliktmanagement in der Praxis	Ja/Düsseldorf	Zertifikat „Präventionsberater für psychosoziale Gesundheit“
Progressive Muskelrelaxation + Lizenzprüfung	Ja/Ratingen	IST-Kursleiterlizenz „Progressive Muskelrelaxation“
Autogenes Training + Lizenzprüfung	Ja/Ratingen	IST-Kursleiterlizenz „Autogenes Training“

Unsere Präsenzphasen werden von erfahrenen Dozenten durchgeführt, die über ein fundiertes praktisches und theoretisches Wissen im jeweiligen Themengebiet sowie über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen.

Im Folgenden werden die Themenschwerpunkte der vier Präsenzphasen kurz dargestellt:

**Präsenzphase 1****Anwendung von Coaching-Tools und Interventionstechniken**

- Grundlagen
- Coaching und Beratung: Definition und Abgrenzung, Rollenverständnis, Gründe und Anlässe, Voraussetzungen und Anforderungen, „psychologischer“ Vertrag
- Ansätze im Coaching
- Ablauf des Coachings
- Instrumente im Coaching
- Ausgesuchte Techniken
- Übungen

**Präsenzphase 2:****Erfolgreiches Stress- und Konfliktmanagement in der Praxis**

- Stressmanagement: Definition Stress, Distress und Eustress, Stressoren, Verarbeitung von Stress, Reiz-Reaktionsverarbeitung, psychosoziale Stressfaktoren, typische Stressreaktionen, Stressmodelle, Ansätze und Prozess, Selbstorganisation und Zeitmanagement
- Konfliktmanagement: Definition und Grundlagen, soziale Konflikte, Einflussfaktoren, Wesenskern des Menschen, Wahrnehmung/Fühlen/Denken/Handeln, seelische Funktionen in sozialen Konflikten, Konfliktebenen, Arten von Konflikten, formgebundene und formfreie Konflikte, heiße und kalte Konflikte, Konfliktarten, Eskalationsstufen
- Übungen

**Präsenzphase 3:****Progressive Muskelrelaxation + Lizenzprüfung**

- Geschichte
- Anwendung
- Durchführung, Anleitung und Übungen
- Formen
- Zielgruppen
- Wissenschaftliche Basis
- Schriftliche IST-Lizenzprüfung „Progressive Muskelrelaxation“
- Praktische IST-Lizenzprüfung „Progressive Muskelrelaxation“

**Präsenzphase 4:****Autogenes Training + Lizenzprüfung**

- Geschichte
- Anwendung
- Durchführung, Anleitung und Übungen
- Formen
- Zielgruppen
- Wissenschaftliche Basis
- Schriftliche IST-Lizenzprüfung „Autogenes Training“
- Praktische IST-Lizenzprüfung „Autogenes Training“

## Prüfungsleistungen

Während der IST-Weiterbildung müssen verschiedene Prüfungsleistungen erbracht werden. Diese können unter anderem aus Einsendearbeiten und schriftlichen oder mündlichen Zertifikats- oder Lizenzprüfungen bestehen.

Im weiteren Verlauf werden unsere Prüfungsleistungen näher erklärt:

### Einsendearbeiten

Im Rahmen der Weiterbildung sind insgesamt drei von vier Einsendearbeiten erfolgreich anzufertigen. Diese können mithilfe der acht Studienhefte ausgearbeitet werden. Die einzelnen Aufgabenstellungen werden ab dem zweiten Weiterbildungsmonat im Online-Campus hinterlegt. Die erfolgreiche Bearbeitung der Einsendearbeiten ist Voraussetzung, um für die Abschlussprüfung des IST-Diploms zugelassen zu werden.

Die Bearbeitung und das Bestehen der dritten Einsendearbeit ist Voraussetzung für den Erhalt des IST-Zertifikats „Präventionsberater/-in für psychosoziale Gesundheit“. Die Einsendearbeit stellt somit einen Teil der Prüfungsleistung für das IST-Zertifikat dar.

Folgende Studienhefte sind für die Bearbeitung der Einsendearbeiten relevant:

<p><b>Einsendearbeit I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Sozialpsychologie</li> <li>• Kommunikation und moderne Rhetorik</li> <li>• Beratungs- und Coachinggrundlagen</li> </ul>	<p><b>Einsendearbeit II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stresserkennung und -bewältigung,</li> <li>• Analyse und Bewältigung von Konflikten</li> <li>• Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit</li> </ul>
<p><b>Einsendearbeit III</b> (Voraussetzung für das IST-Zertifikat „Präventionsberater/-in für psychosoziale Gesundheit“)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Sozialpsychologie</li> <li>• Beratungs- und Coachinggrundlagen</li> <li>• Stresserkennung und Konfliktbewältigung</li> <li>• Analyse und Bewältigung von Konflikten</li> <li>• Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit</li> </ul>	<p><b>Einsendearbeit IV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen</li> </ul>

## Schriftliche und mündliche Zertifikatsprüfung

Die IST-Zertifikatsprüfung „Präventionsberater/in für psychosoziale Gesundheit“ besteht aus einer schriftlichen Multiple-Choice Klausur und einer kurzen praktischen Prüfung.

Die Teilnahme als auch das Bestehen der Zertifikatsprüfung im Rahmen der zweiten Präsenzphase ist nicht zwingend erforderlich, um zur Abschlussprüfung des IST-Diploms zugelassen werden zu können.

## Schriftliche und mündliche Lizenzprüfungen

Die IST-Kursleiter-Lizenzprüfungen „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelrelaxation“ bestehen jeweils aus einer schriftlichen Multiple-Choice-Klausur und einer kurzen praktischen Prüfung. Im Rahmen der dritten und vierten Präsenzphase müssen beide Lizenzprüfungen bestanden worden sein, um zur Abschlussprüfung des IST-Diploms zugelassen werden zu können.

## Abschlussklausuren

Voraussetzung für den Erhalt des IST-Diploms „Stress- und Mentalcoach (IST)“ sind zwei schriftliche Abschlussklausuren am Ende der Weiterbildung. Es besteht die Möglichkeit, diese an unterschiedlichen IST-Prüfungsstandorten (Berlin, Hamburg, München, Weil am Rhein und Düsseldorf) wahrzunehmen. Die Anmeldung zu den Abschlussklausuren erfolgt über den Online-Campus.

Die Themen der zwei Abschlussklausuren sind wie folgt festgelegt:

### Klausur 1:

- ▶ Stresserkennung und -bewältigung
- ▶ Analyse und Bewältigung von Konflikten
- ▶ Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit

### Klausur 2:

- ▶ Einführung in die Sozialpsychologie
- ▶ Beratungs- und Coachinggrundlagen
- ▶ Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen

## Abschluss

Voraussetzungen zur Erlangung des IST-Diploms mit Erhalt der zusätzlich aufgeführten IST-Kursleiterlizenzen und Zertifikate:

- ▶ Erfolgreiche Bearbeitung von drei der vier Einsendearbeiten inkl. Einsendearbeit Nr. III
- ▶ Teilnahme an der Präsenzphase „Autogenes Training“ und Bestehen der schriftlichen und praktischen Lizenzprüfung
- ▶ Teilnahme an der Präsenzphase „Progressive Muskelrelaxation“ und Bestehen der schriftlichen und praktischen Lizenzprüfung
- ▶ zwei schriftliche Abschlussklausuren

Abschluss mit dem IST-Diplom:

**Stress- und Mentalcoach (IST)**

## **Vorteile des IST-Studieninstituts und der IST-Weiterbildung zum Stress- und Mentalcoach:**

### **Staatlich zugelassen:**

- ▶ Staatlich zugelassen von der staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)

### **Umfangreiche und spezifische Weiterbildungsinhalte:**

- ▶ Zusammen mit der Fachexpertise unserer Dozenten und Branchenexperten sowie durch Anregungen unserer Teilnehmer können wir uns bedarfsgerecht positionieren und nachhaltig unser Weiterbildungsangebot verbessern. Die Lehr- und Studienhefte enthalten umfangreiche Praxisbeispiele. Mithilfe der Lernkontrollfragen besteht zusätzlich die Möglichkeit, spezifische Lehrinhalte wiederholt im Selbststudium zu überprüfen.

### **Maximale Flexibilität:**

- ▶ Dank des Fernunterrichts können Sie sich problemlos berufsbegleitend weiterbilden und flexibel ort- und zeitunabhängig lernen.
- ▶ Dank unserer kostenfreien Nachbetreuungszeit, bekommen Sie zusätzliche neun kostenfreie Weiterbildungsmonate zur Verfügung gestellt. Somit hätten Sie sogar insgesamt 21 Monate Zeit, um die Weiterbildung erfolgreich abzuschließen.
- ▶ Dank der fünf Prüfungsstandorte (Düsseldorf, Hamburg, Berlin, München und Weil am Rhein) können Sie Ihre Abschlussklausuren bequem in Ihrer Nähe absolvieren.

### **Zertifikat und Kursleiterlizenzen integriert:**

- ▶ Während der IST-Weiterbildung zum Stress- und Mentalcoach erhalten Sie ein zusätzliches Zertifikat als „Präventionsberater für psychosoziale Gesundheit“, des Weiteren zwei zusätzliche Kursleiterlizenzen der anerkannten Entspannungsmethoden „Progressive Muskelrelaxation“ und „Autogenes Training“. Diese erfüllen die vom Präventionsleitfaden erforderlichen 32 Stunden. Mit entsprechender Grundqualifikation können Sie die von den Krankenkassen anerkannten Präventionskurse in diesen Entspannungsmethoden anbieten.

### **Didaktisch sinnvoller Aufbau und hilfreiche Prüfungsvorbereitung:**

- ▶ Die Einsendearbeiten, Lernkontroll- und Prüfungsvorbereitungsfragen unterstützen Sie bei Ihrer Prüfungsvorbereitung. Zudem erreichen Sie das IST-Tutoren-Team für aufkommende Fragen täglich von 8:30–18:00 Uhr. An Dienstagen und Donnerstagen sogar bis 20:00 Uhr.



**Transparente Kosten:**

- ▶ Auf unserer Internetseite finden Sie sämtliche Kosten übersichtlich dargestellt. Studienhefte, Lehrmaterialien, Besuch der Präsenzphasen und die Nutzung unserer Hotline sind in unseren Preisen integriert. Es kommen keine weiteren Ausgaben auf Sie zu. Lediglich Anfahrts- und Übernachtungskosten, wenn Sie zu den Seminarstandorten im Vorfeld anreisen sollten.

**Positive Bewertungen und zahlreiche Weiterempfehlungen:**

- ▶ Zahlreiche Absolventen der IST-Weiterbildung teilen ihre Erfahrungen auch gerne mit Ihnen. Überzeugen Sie sich von unseren Absolventenstorys oder direkt bei Fernstudiumcheck.de.

**Wir sind für Sie da!**

Während der gesamten Dauer Ihres Fernstudiums steht Ihnen das Team der IST-Studierendenberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Ihrer Weiterbildung zur Verfügung.

Wir informieren Sie frühzeitig über die Termine Ihrer Präsenzphasen und erinnern Sie 14 Tage vor Beginn der Präsenzphase an Ihre Teilnahme. Weitere Angaben zu den genauen Zeiten sowie den Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten sind in Ihrem Online-Campus hinterlegt. Bei den Seminaren 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 „Gesundheit & Wellness“ zur Verfügung. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenfrei unter 0800 478 0800 oder per E-Mail an [Gesundheit@ist.de](mailto:Gesundheit@ist.de).

Wir freuen uns auf Sie!



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

Mithilfe der IST-Jobbörse [www.joborama.de](http://www.joborama.de) können Sie sich jederzeit über aktuelle Jobangebote in den Branchen Gesundheit & Wellness, Sport & Management, Fitness, Kommunikation & Wirtschaft sowie Tourismus & Hospitality informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen.

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. Bestellen Sie diesen unter [www.ist.de](http://www.ist.de).

Für alle, die bereits eine Weiterbildung beim IST-Studieninstitut belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, gewähren wir attraktive Treue-Rabatte.