



Stress- und Mentalcoach (IST)



Vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Weiterbildung Stress-und Mentalcoach!

Seit über fünf Jahren bieten wir unsere Weiterbildung mit Erfolg an. Viele Teilnehmer haben sich seitdem für diese entschlossen, sich selbst verwirklicht und sind heute als Stress- und Mentalcoach erfolgreich.

Die Tätigkeitsfelder sind vielseitig, denn psychologische Belastungen sind ein Dauerthema, auch in Betrieben. Fehlzeiten am Arbeitsplatz sind heute größtenteils auf psychische Belastungen zurückzuführen. Jedoch gilt es zu differenzieren, denn Arbeit macht nicht per se krank, sondern für viele Menschen ist sie ein Anker, sinnstiftend und sorgt für Identifikation. Auslöser von Burn-out und Co. sind demnach vielseitig und nicht immer offensichtlich. Psychologische Kenntnisse, exzellente kommunikative und analytische Fähigkeiten sind daher Grundlage für Stress- und Mentalcoaches. In Zeiten, in denen die psychologischen Belastungen steigen und zugleich Psychologen lange Wartezeiten aufweisen, investieren sowohl Privatpersonen als auch Firmen in Alternativen und präventive Maßnahmen. So sind Stress- und Mentalcoachs sowohl selbstständig als auch in angestellten Verhältnissen tätig und gefragte Ansprechpartner.

Wenn auch Sie den Wunsch haben, diesen Weg einzuschlagen, mit Menschen zu arbeiten und sie zu unterstützen, dann sind wir Ihr perfekter Ansprechpartner.

Neben unserer Erfahrung profitieren Sie von stets aktuellen Studieninhalten, der Erfahrung unserer Branchenexperten, die ihr Wissen in Studienheften und Seminaren mit Ihnen teilen, und von Ansprechpartnern, die Ihnen stets mit Rat und Tat zur Seite stehen. Darüber hinaus haben Sie mit dem Stress- und Mentalcoach die Möglichkeit, sich zeitlich und örtlich flexibel weiterzubilden, auch neben ihrem aktuellen Beruf. Zudem sorgen die beiden integrierten Kursleiter-Lizenzen dafür, dass Sie auch über praktische und anerkannte Techniken verfügen, mit denen Sie für Entspannung sorgen können.

Der Markt

Vor einigen Jahren führten vor allem körperliche Belastungen zu Erkrankungen. In der heutigen Zeit gewinnen jedoch psychische Belastungen zunehmend an Bedeutung. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählen psychische Erkrankungen zu den größten Risikofaktoren in Industrieländern. So zeigen die Themen „Stress“, „Burn-out“ oder „Work-Life-Balance“ 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. Von der mentalen Einstellung sind auch das Verhalten und die Denkweise abhängig. Negative Effekte ausgelöst durch äußere Umstände können mittels Mentalcoaching vermieden oder abgeschwächt werden.

Vor allem in der Arbeitswelt werden Stressmanagementkompetenzen immer häufiger benötigt. Dies zeigt sich in dem kontinuierlichen Anstieg psychisch bedingter Fehlzeiten 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.

Stress- und Mentalcoachs verfügen über psychologische Kenntnisse sowie Entspannungs-Know-how und Gesprächstechniken, um ihre Kunden zu beraten, gemeinsam mit ihnen individuelle Lösungen zu erarbeiten und durch praktische Übungen den Stress zu senken. Sie leisten somit 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

Die Tätigkeits- und Einsatzfelder von Stress- und Mentalcoachs sind 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 psychologisches Wissen 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 und -bewältigung. Der Stress- und Mentalcoach erkennt und versteht die Konfliktsituationen der Kunden und fördert durch eine gezielte Beratung oder Coachings die eigenen Lösungsstrategien. Ziel ist vor allem die Verbesserung der Lern- und Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung der individuellen Ressourcen des Klienten. Durch Unterstützung mit individuellen Anregungen und Denkanstößen bei der 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

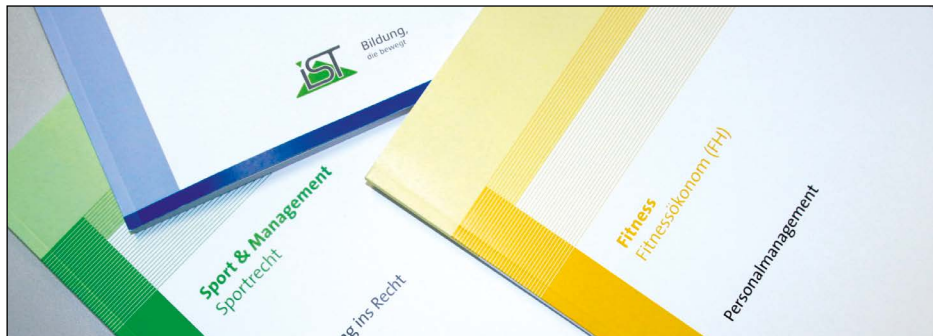
Das IST-Studieninstitut bietet die 12-monatige Weiterbildung „Stress- und Mentalcoach“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit 8 Studienheften und 4 Präsenzphasen an. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile: Das Studienmaterial und die Konzeption des Studiengangs sind von der 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 sowie 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 oder mobiles Endgerät laden und dann jederzeit ansehen können. Teilnehmer, die das gesamte Studium online-gestützt durchführen, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von 5 % 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 und moderne Rhetorik
3. Monat	Studienheft 3	Einführung in das Coaching + EA*
4. Monat	Präsenzphase 1	Selbstmanagement und Coaching-Tools
5. Monat	Studienheft 4	Stresscoaching I: Stresserkennung und -bewältigung
6. Monat	Studienheft 5	Stresscoaching II: Konfliktbewältigung
7. Monat	Studienheft 6	Stresscoaching III: Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit + EA*
8. Monat	Studienheft 7	Stresscoaching IV: Der Coaching-Prozess anhand von Praxisbeispielen
9. Monat	Präsenzphase 2	Stresscoaching V: Erfolgreiches Stress- und Konfliktmanagement
10. Monat	Studienheft 8	Mentalcoaching I: Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen + EA*
11. Monat	Präsenzphase 3	Mentalcoaching II: Progressive Muskelrelaxation + Lizenzprüfung
12. Monat	Präsenzphase 4	Mentalcoaching III: Autogenes Training + Lizenzprüfung
2 Abschlussklausuren (1 Tag)		

(* EA = Einsendearbeit)



Nachfolgend möchten wir Ihnen die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

Studienhefte

Studienheft 1

Einführung in die Psychologie

- Psychologie in Wissenschaft und Alltag
- Lernen
- Gedächtnis
- Motivation und Emotion
- Stress und Gesundheit
- Persönlichkeit
- Lebenslange Entwicklung

Studienheft 2

Kommunikation und moderne Rhetorik

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

Studienheft 3

Einführung in das Coaching + EA 1

- Coaching Definition, Qualifikation und Qualitätskriterien von Coaching
- Elemente im Coachingprozess
- Konzepte, Ansätze und Haltungen
- Coaching-Tools
- Persönlichkeitsmodelle

Studienheft 4

Stresscoaching I: Stresserkennung und -bewältigung

- Stressmodelle
- Stressreaktionen im Körper und ihre kurz- und langfristigen Folgen
- Stressauslöser, Stressverstärker
- Formen der Stressbewältigung
- Stressmanagementprogramme

Studienheft 5

Stresscoaching II: Konfliktbewältigung

- Konflikte verstehen
- Konfliktanalyse
- Konfliktbewältigung
- Eskalationsdynamik mit Beispielen
- Interventionen
- Konstruktive Gesprächsführung

Studienheft 6

Stresscoaching III: Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit + EA 2

- Grundlagen, Analyse, Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance
- Resilienztraining
- Achtsamkeitstraining

Studienheft 7

Stresscoaching IV : Der Coaching-Prozess anhand von Praxisbeispielen

- Darstellung des Coaching-Prozesses in seinen verschiedenen Facetten und Themengebieten anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis

Studienheft 8

Mentalcoaching I: Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen + EA 3

- Grundlagen und Auswirkungen von Spannung und Entspannung
- Aktive Entspannungsformen:
Progressive Muskelentspannung/isometrische Übungen, Qi Gong, Tai Chi, Pilates, Zilgri, Feldenkreis
- Passive Entspannungsformen:
Autogenes Training/Fantasiereise, Biofeedbacktraining, Meditationen/Entspannung für Zwischendurch
- Didaktik, Auswahl und Durchführung kurz- und langfristiger Entspannungstechniken
- Supervision

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 und Coaching-Tools

- Lern- und Arbeitsmethodiken
- Gruppen- und Teamarbeit
- Rhetorik
- Zeitmanagement/Selbstmanagement
- Präsentationstechniken
- Coaching-Tools und erste Anwendungen in Rollenspielen

Präsenzphase 2

Stresscoaching V: Erfolgreiches Stress- und Konfliktmanagement

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

Präsenzphase 3

Mentalcoaching II: Progressive Muskelrelaxation + Lizenzprüfung

- Geschichte
- Anwendung
- Durchführung, Anleitung und Übung
- Formen
- Zielgruppen
- wissenschaftliche Basis

Präsenzphase 4

Mentalcoaching III: Autogenes Training + Lizenzprüfung

- Geschichte
- Anwendung
- Durchführung, Anleitung und Übung
- 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 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Psychologie • Kommunikation • Einführung in das Coaching 	<p>Monat 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stresscoaching I: Stresserkennung und -bewältigung • Stresscoaching II: Konfliktbewältigung • Stresscoaching III: Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit
<p>Monat 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mentalcoaching I: Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen 	

Lizenzprüfung

In den beiden Seminaren, Mentaloaching II und III, legen Sie jeweils eine Lizenzprüfung ab, eine zum Autogenen Training, eine zur Progressiven Muskelrelaxation. Die Lizenzprüfung besteht jeweils aus einem Multiple-Choice-Test sowie einem Praxistest.

Klausuren

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

Studienabschluss

Voraussetzung zur Erlangung des Zeugnisses ist das Bestehen der Abschlussklausuren und mindestens zwei der drei Einsendearbeiten sowie das Bestehen der beiden Kursleiter-Lizenzen „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelrelaxation“.

Nach Abschluss erhalten Sie das IST-Diplom:

Stress- und Mentalcoach (IST)

Vorteile des IST und der IST-Weiterbildung Stress- und Mentalcoach

Staatlich zugelassen:

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

Spezifische und relevante Inhalte:

- ▶ Durch die Einbindung unserer Autoren und Dozenten, die Experten auf ihrem jeweiligen Gebiet sind, sowie durch Feedbacks unserer Teilnehmer können wir uns bedarfsgerecht positionieren und nachhaltig verbessern. So erhalten Sie stets spezifische, relevante und nützliche Inhalte.

Maximale Flexibilität:

- ▶ Durch die Form des Fernunterrichts sind Sie örtlich und zeitlich flexibel und bilden sich auch berufsbegleitend weiter.
- ▶ Durch eine 9-monatige Nachbetreuungszeit, die im Preis inkludiert ist, mit der Sie insgesamt sogar 21 Monate Zeit haben, die Seminare zu besuchen und die Weiterbildung erfolgreich abzuschließen. Auch unsere Tutoren stehen Ihnen in dieser Zeit in vollem Umfang zur Verfügung.
- ▶ Durch den Komfort von fünf Prüfungsstandorten, in Düsseldorf, Hamburg, Berlin, München und Weil am Rhein. Sicherlich ist davon auch einer in Ihrer Nähe.

Lernen von Experten:

- ▶ Dozenten und Autoren des IST sind Experten auf ihrem Gebiet.

Inhalte zeitgemäß präsentiert:

- ▶ Neben Studienheften, die Sie gedruckt und online erhalten, sind Seminare vor Ort im Angebot.

Kursleiterlizenzen enthalten:

- ▶ Die beiden Kursleiterlizenzen in den anerkannten Entspannungsverfahren, Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation sind im Kurs und Kurspreis enthalten. Sie erfüllen die Voraussetzungen des Leitfadens Prävention mit Bezug zum erforderlichen Stundenumfang, um diese Leistungen als Anbieter mit entsprechenden Voraussetzungen auch als Präventionskurs anzubieten.

Didaktisch sinnvoller Aufbau und gute Prüfungsvorbereitung:

- ▶ Einsendearbeiten, Lernkontroll- und Prüfungsvorbereitungsfragen helfen Ihnen bei der Prüfungsvorbereitung. Zudem erreichen Sie das Team des IST an fünf Tagen die Woche. Dank unseres Qualitätsmanagements haben wir festgelegte Reaktionszeiten. An Werktagen stellen wir eine Reaktion innerhalb von 24 Stunden sicher.

Transparente Kosten:

- ▶ Auf unserer Internetseite finden Sie alle Preise übersichtlich dargestellt. Es entstehen keine versteckten Kosten für schriftliches Studienmaterial, die Nutzung einer Hotline oder die Seminare.

Positive Bewertungen, zahlreiche Weiterempfehlungen:

- ▶ Zahlreiche Absolventen teilen ihre Erfahrung auch gerne mit Ihnen. Beispiele finden Sie unter [Absolventenstorys](#) oder auf [Fernstudiumcheck.de](#)

Unterstützung über die Weiterbildung hinaus:

- ▶ Wir bieten Ihnen unter anderem eine eigene Stellenbörse (www.joborama.de), Prüfung Ihrer Bewerbungsunterlagen, Vergünstigungen auf Messen.

Wir sind für Sie da!

Ihre Ansprechpartner sind vor und auch während der Weiterbildung direkt beim IST angestellte Mitarbeiter, die sowohl einen fachlichen als auch beruflichen Bezug zur Branche haben und Ihnen somit stets kompetent und hilfsbereit zur Seite stehen.

Sprechen Sie uns an. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenfrei unter 0800 478 0800 oder per Mail an 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, Gesundheit, Fitness, Tourismus und Hospitality, Sport und Management sowie Kommunikation und Management 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 Veranstaltungen 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**.