

## **Investition**

Die Ausbildungskosten betragen 960€ und sind von der Umsatzsteuer befreit. Gerne können Sie die Kosten in monatlichen Raten bezahlen.

Im Ausbildungspreis sind ein ausführliches Handout, Raummiete inkl. Getränke, Obst und Gebäck in den Pausen enthalten.

***Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von drei Wochenenden und findet an folgenden Terminen in statt:***

### **Saarbrücken:**

03.03.-05.03.2023

28.04.-30.04.2023

16.06.-18.06.2023

*jeweils Freitags von 16.00—20.00 Uhr, Samstags von 10.00—18.00 Uhr, Sonntags 10.00—17.00 Uhr*

### **Anmeldung und Informationen:**

Impuls—Bildung, Beratung und Therapie  
Sulzbachstraße 7  
66111 Saarbrücken

Telefon: 0681-7 09 89 88

Telefax: 0681-7 53 98 85

info@impuls-west.de [www.impuls-west.de](http://www.impuls-west.de)





## ***Ausbildung zum Stressreduktions-Coach***

Stress ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit überhaupt geworden. Stress führt bei vielen zu erheblichen psychischen Belastungen und gefährdet langfristig die Gesundheit.

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich werden die Aufgaben immer vielfältiger und die Zeit immer schneller.

Hier die Bremse zu finden, den eigenen Weg zu erkennen, mal innezuhalten und sich über sich und sein Leben im Klaren zu werden, ist eine oft verlernte Notwendigkeit.

Ausgebildete Stressreduktions-Coaches arbeiten auf der Grundlage fundierter Entspannungs- und Stressreduktionsmodellen in Einzelsettings an den individuellen Stressoren (wie z.B. verschiedene Ängste: Angst vor Gruppen, Angst vor Versagen, Prüfungsängste, Existenzängste, etc.) ihrer Coaches.

Stressreduktions-Coaches haben hier zum Ziel, eine höhere Resilienz des Coachees zu erreichen, neue Wege und Möglichkeiten für einen positiven Umgang mit Stress zu finden und die individuellen Stärken des Coachees sichtbar und nutzbar zu machen.