



## Angebot

### Qualifizierung

#### „Multimodales Stressmanagement“ für Betriebe und Freiberuflichkeit

**Work-Life-Balancing. Multimodales Stressmanagement®** ist ein ausgereiftes und ausgesprochen anregendes Programm für Seminare und Beratung im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“.

Unsere diesbezügliche Qualifizierung erfolgt in zwei, bzw. drei Schritten:

1. **Selbststudium** zur Auseinandersetzung mit den Inhalten
  - › Heinemann, Helen „Irgendwas muss anders werden“, Rowohlt
  - › Bamberger, Prof. Dr. Christoph M.: Stressintelligenz, Knauer
  - › Gührs, Manfred und Nowak, Claus: Das konstruktive Gespräch, Limmer Verlag
  
2. **Selbsterfahrung** in einem fünftägigen Intensivseminar des IBP-Hamburg.  
Kosten der teilnehmenden Hospitation: 480,- Euro zzgl. USt. (für TK-Versicherte kostenfrei.)  
Direkte Anmeldung mit dem Vermerk „Teilnehmende Hospitation“ über:  
[www.ibp-hamburg.de/persoenliches-stressmanagement/termine-und-buchungsunterlagen/](http://www.ibp-hamburg.de/persoenliches-stressmanagement/termine-und-buchungsunterlagen/)
  
3. **Schulung** in direkter Präsenz mit praxiserfahrenen Dozenten
  - 40 Unterrichtseinheiten in einem fünftägigen Blockseminar mit folgenden Inhalten:
    - › Detailliertes Hintergrundwissen auf Grundlage der neusten neurobiologischen Erkenntnisse zu den Themen Stress, Stressbewältigung und Gesundheit.
    - › Differenzierte Verfahren zur Identifikation persönlicher Stressoren.
    - › Erkennen und Verändern von dysfunktionalen Überzeugungen.
    - › Spielerische Festigung individueller Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien.
    - › Kreative Methoden zur Entwicklung einer entspannten Work-Life-Balance.
    - › Strategien für ein nachhaltiges Veränderungsmanagement.
    - › Einführung in psychophysiologischen Entspannungsverfahren und deren Anwendung.
    - › Lösungsorientierte Gesprächsführung.
    - › Moderation von Konfliktgesprächen.
    - › Gelassen Leitung von Gruppen.
  - Vollständiges Arbeitsmaterial in gedruckter und digitaler Form: Ordner, Mappen, Handouts.
  - Ein Kursleitermanual zur direkten Umsetzung.
  - Begleitung bei Fragen zu Inhalten und Organisation eines eigenen Beratungs- und Kursangebots.

Kosten: 960,- Euro zzgl. USt., zahlbar spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn.

#### Unsere Arbeitsweise

gründet auf den Erkenntnissen der humanistischen Psychologie und verbindet kreative, kognitive und emotionale Elemente zu lebendigen, nachhaltig wirksamen Workshops. Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse gepaart mit über 60.000 Stunden Erfahrung in Gesundheitsförderung, Krisenintervention und Erwachsenenbildung liegen unserer Herangehensweise zugrunde.

#### Qualitätssicherung

durch regelmäßig durchgeführte Studien sind bei uns Standard und belegen die hohe Wirksamkeit der angewandten Programme.



### **Bildungsurlaub und Freistellung**

Für diese Qualifizierung im Bereich des multimodalen Stressmanagements gibt es leider keinen Bildungsurlaub. Allerdings unterstützen viele Firmen sehr erfolgreich die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden nicht nur durch einen speziellen Sonderurlaub, sondern auch durch eine entsprechende Finanzierung ihrer Multiplikatoren.

### **Anmeldung**

Für Ihre Anmeldung senden Sie bitte einfach den beiliegenden Anmeldebogen (bevorzugt per E-Mail) ausgefüllt an uns zurück. → PDF: „IBP Qualifizierungen\_Anmeldung“

Wir melden uns dann umgehend bei Ihnen zurück.

Selbstverständlich stehen wir auch für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.  
Rufen Sie uns an: 040 3609 8788 oder mailen Sie uns: [kontakt@ibp-hamburg.de](mailto:kontakt@ibp-hamburg.de).

*Wir freuen uns auf Sie und beantworten gerne weitere Fragen!*