



# Fortbildungsinformationen

## Stark im Stress – Train the Trainer Seminar

20.08.2025 – 22.08.2025  
in der Jugendherberge Lüneburg  
Raum: Salzstollen

### Programmablauf

#### Tag 1

Ab 08.30	Ankommen Kaffee/Tee
09.00 - 10.00	Begrüßung
10.00 - 11.00	Das Stress Modell und Implikationen für das Training
11.15 - 13.00	Achtsamkeit und Entspannung
13.00 - 14.00	Mittagspause
14.00 - 15.15	Wirkung und Aufbau positiver bzw. hilfreicher Emotionen
15.30 - 17.00	Regeneration: Wirkung und Implementierung im Alltag

#### Tag 2

09.00 - 10.00	Blitzlicht und Verstärkung erwünschter Verhaltensweisen
10.00 - 11.00	Resilienz: Unveränderbares in Würde ertragen (Stellschrauben)
11.15 - 13.00	Arbeit mit der Stimmungsbiographie
13.00 - 14.00	Mittagspause
14.00 - 15.15	Selbstkomplexität: Analysieren und ausbauen
15.30 - 17.00	Unterstützende Funktionen im sozialen Netz aufspüren und nutzen Selbst- und Fremdwertschätzung

#### Tag 3

09.00 - 10.00	Stressverstärker /Innere Antreiber
10.00 - 11.00	Emotionen verändern: Drei Stellschrauben
11.15 - 13.00	Stellschraube Körper
13.00 - 14.00	Mittagspause
14.00 - 15.15	Stellschraube Gedanken
15.30 - 17.00	Stellschraube Verhalten Zertifizierung

## Vorbereitung zur Blockveranstaltung

Prinzipiell gibt es keine verpflichtenden Vorbereitungen. Sie müssen das Manual nicht kennen, sollten sich jedoch einmal den Aufbau des Trainings und damit auch des Trainermanuals vertraut gemacht haben.

Im Rahmen der Fortbildung werden Sie alle Übungen kennenlernen, teilweise auch selbst einmal anleiten (dazu gibt es vor der Fortbildung noch weitere Informationen).

Wir gehen das Training allerdings nicht von vorne nach hinten durch. Prinzipiell lernen Sie alle Übungen des Trainings kennen, aber zum Teil auch in veränderter Form und anderer Gliederung, sprich ich zeige Ihnen Variationen, weitere Einsatzmöglichkeiten und wir diskutieren über Fallstricke und wirklich Lohnenswertes.

Die Folien der Trainerfortbildung und damit auch Folien, die nicht beim Manual bei BELTZ zum Herunterladen enthalten sind, stelle ich Ihnen gerne nach der Fortbildung zur Verfügung.

Wer mag, kann sich das Online-Training vorher einmal anschauen: <https://training-sis.de/>

Ermäßigungscode bei Registrierung für 0,00€: **TTT-2025**

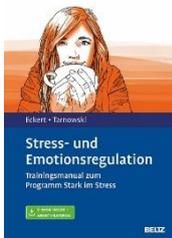
## App-Training

Machen Sie sich idealerweise auch mit der App bereits vor der Fortbildung vertraut. Unsere Stark im Stress App finden Sie unter dem Suchwort „Stark im Stress“ im App- bzw. Play-Store.

## Fortbildungsmaterialien

Bitte bringen Sie zur Fortbildung das beim BELTZ Verlag erschienene Manual zum Training Stark im Stress mit.

Es wird nicht vorausgesetzt, dass Sie das Manual durchgearbeitet haben – mit dem Aufbau des Trainings und des Buches sollten Sie sich jedoch bereits einmal kurz vertraut gemacht haben.

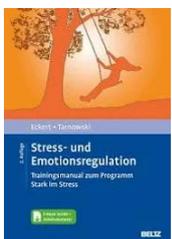


Marcus Eckert / Torsten Tarnowski

Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress (mit E-Book und Arbeitsmaterial)

Erschienen: 06.03.2017

ISBN: 978-3-621-28451-6



2. Auflage Erschienen: 23.11.2022

ISBN: 978-3-621-28860-6

Die zweite Auflage enthält ein paar neue Inhalte, hat dafür aber leider ein paar Fehler in den Abbildungen im hinteren Teil. Falls Sie die erste Auflage haben, reicht das aus, Sie müssen nicht zwingend die 2te Auflage dabei haben.

Alle PowerPoint-Präsentation, die für die Durchführung des Trainings benötigt werden, können dann beim BELTZ Verlag heruntergeladen werden.

## Trainer-Zertifikat

Sie erhalten nach Abschluss der Fortbildung ein Zertifikat, das Sie zur Durchführung des Trainings Stark im Stress berechtigt. Da das Training durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V zertifiziert ist, ist für Ihre Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine anteilige Kostenabrechnung über die gesetzlichen Krankenkassen möglich.

Voraussetzung für die Anerkennung durch die ZPP ist ein staatlich anerkannter Studienabschluss (mind. Bachelor) im Fachgebiet psychosoziale Gesundheit. Hierzu zählen insbesondere: Psychologen, Pädagogen (Lehrer mit 1. u. 2. Staatsexamen), Sozialpädagogen/Sozialarbeiter, Sozialwissenschaftler, Gesundheitswissenschaftler und Ärzte mit entsprechenden Zusatzqualifikationen im Stressmanagement. **Bitte beachten Sie jedoch, dass jeder Studienabschluss gesondert durch die ZPP geprüft wird und kein Rechtsanspruch auf eine Zusammenarbeit mit den Krankenkassen besteht.**