

Seite 2 zum Zertifikat der Akademie für ganzheitliches Kinder- und Jugendcoaching über die detaillierten Inhalte der Online-Ausbildung Stresspräventionstrainer/-in Kinder & Jugendliche

Basiswissen

Vorstellung der Grundemotionen
Basiswissen der verschiedenen Emotionen
Strategien für den kompetenten Umgang von Emotionen

Ursachen erkennen und deuten

Basiswissen zum Thema Stress
Ursachen von Stress erkennen
Stressreaktionen deuten lernen
kompetenter Umgang mit Stressgedanken

Stressbewältigungsstrategien

Erlernen von diversen Stressbewältigungsstrategien
Diverse Entspannungstechniken zur Stressbewältigung
Erlernen von Rollenspielen
Auflockernde, wahrnehmungssteigernde Spiele
Kreative Stressreduktionsstrategien
Durchführung von Einzel- und Gruppencoachings

Entspannung

Aufbau von Kurseinheiten sowie Einzel- und Gruppencoachings
Anleitung von Stresspräventionsstrainings
Vermittlung von Kinderentspannung