



**Online-Kurs: Schlaf-Coach (IfSE®)**

**Beginn:** 26.08.2023

**Ende:** 18.11.2023

**Ort:** Online-Kurs

**Leitung:** Trainer/in des IfSE®

**Teilnehmergebühr:** 1399,-€

Die Ausbildung zum Schlaf-Coach (IfSE®) umfasst die Module 2, 9, 10, 22 und 23 unserer Stresspräventionsausbildungen.

26.08.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 9
27.08.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 9
23.09.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
24.09.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
21.10.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 10
22.10.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 10
27.10.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 22
28.10.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 22
17.11.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 23
18.11.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 23

**Inhalte der Weiterbildung:**

**Modul 2: Schwerpunkt Progressive Muskelentspannung**

- Grundlagen der regenerativen Entspannung Teil 2
- Entstehung und Entwicklung der Progressiven Muskelentspannung
- Die Wirkung von Anspannung und Entspannung
- Progressive Muskelentspannung in 17 Muskelgruppen
- Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung
- Die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung
- Übungen zum Entspannungserhalt in der Progressiven Muskelentspannung
- Die Progressive Muskelentspannung am Arbeitsplatz
- Integration der Progressiven Muskelentspannung in andere Entspannungsformen

**Modul 9: Grundlagen von Coaching und Beratung im multimodalen Stressmanagement**

- Rapport, Pacing und Leading im Coaching
- Orientierungsphase, Anliegen und Auftragsklärung
- Das S.M.A.R.T.-Modell im Zielprozess
- Die Rollen im Coaching
- Klientenzentriertes Arbeiten mit Mikrothesen

- Coaching vs. Beratung: Das Selbstverständnis im Stressmanagement

### **Modul 10: Coaching-Tools**

- Problemidentifikation und Standortbestimmung
- Handlungsbedarf konkretisieren
- Aktions- und Handlungsplan konkretisieren
- Ressourcenarbeit
- Fragetechniken
- Metaphern - Arbeit im Coaching
- Von der Problemtrance zur Lösungstrance
- Future Pace und Öko – Check: Lösungsvorstellung und Ihre Wirkung
- Instrumente zur Erfolgskontrolle

### **Modul 22: Schlaf und Entspannung/Teil A**

- Theoretische Grundlagen des Schlafs/Teil A
- Chronobiologie/Teil A
- Definition von Schlafstörungen
- Möglichkeiten, Schlaf zu verbessern
- Ein schlaffördernder Lebensstil
- Entspannung als „Tor zum Schlaf“
- Schlafanalyse/Teil A
- Die Progressive Muskelentspannung in der Behandlung von Schlafproblemen
- Das Soundersleep-System in Theorie und Praxis/Teil A

### **Modul 23: Schlaf und Entspannung/Teil B**

- Theoretische Grundlagen des Schlafs/Teil B
- Das Soundersleep-System in Theorie und Praxis/Teil B
- Schlafanalyse/Teil B
- Weitere hilfreiche Techniken
- Chancen und Grenzen des Schlaftrainings/Rollenklärung
- Aufbau eines Kursangebotes für Gruppen
- Schlafprotokolle und Übungspläne