

## Termine 2020

April:	Do. 02.04. bis Sa. 04.04.2020 jeweils 09.30 bis 17.00
	Do. 16.04. bis Sa. 18.04.2020 jeweils 09.30 bis 17.00
Juni:	Do. 25.06. bis Sa. 27.06.2020 jeweils 09.30 bis 17.00
Juli:	Do. 16.07. bis Sa. 18.07.2020 jeweils 09.30 bis 17.00
September:	Di. 01.09. bis Do. 03.09.2020 jeweils 09.30 bis 17.00
Oktober:	Do. 08.10. bis Sa. 10.10.2020 jeweils 09.30 bis 17.00
	Do. 22.10. bis Sa. 24.10.2020 jeweils 09.30 bis 17.00
November:	Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.2020 jeweils 09.30 bis 17.00
Dezember:	Do. 10.12. bis Sa. 12.12.2020 jeweils 09.30 bis 17.00

**Ort:** im historischen Ambiente des  
Brömsehauses  
Am Berge 35  
21335 Lüneburg

**Teilnahmegebühr:** 750,- Euro

### Anmeldung und weitere Infos

✉ info@training-sis.de  
☎ 0151 - 57 81 05 87  
www.training-sis.de

## SIS ist ein multimodales Programm zur Stressprävention und Emotionsregulation

Das Training Stark im Stress entspricht als Präventionskonzept dem aktuellen Leitfaden Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §20 und §20a SGB V“ und wurde von der Zentralen Prüfstelle für Prävention entsprechend zertifiziert.  
(Konzept-ID: 20160226-S1952)

**Kontakt:**  
Institut LernGesundheit  
Magdeburger Straße 40  
21339 Lüneburg

✉ info@training-sis.de  
☎ 0151 - 57 81 05 87

www.training-sis.de  
www.lehrergesundheit.eu



Institut LernGesundheit  
Dr. Marcus Eckert & Dr. Torsten Tarnowski

## SIS - Stark im Stress

## Train the Trainer Fortbildung

3-tägige Kompaktfortbildung

## Stark im Stress ...

... ist ein bewährtes und zertifiziertes Trainingsprogramm zum guten und gesunden Umgang mit Stress. In wissenschaftlichen Studien zeigt das Training eine sehr gute Wirksamkeit.

Es zeichnet sich durch eine besonders gute Alltagstauglichkeit aus.

Das zugehörige Online-Training und die Trainings-App können begleitend eingesetzt werden.

## Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Multiplikatoren in Schulen und Betrieben, freiberufliche Trainer sowie Psychologen und Therapeuten.

In der dreitägigen Fortbildung lernen Sie die Übungen des Trainings kennen und können diese dann in Gruppen und auch im Einzelsetting anwenden.

## Voraussetzungen für die ZPP Anerkennung

Falls Sie das Training im Rahmen der ZPP als Präventionskurs anbieten möchten, gelten bestimmte Voraussetzungen:

Voraussetzung für die Anerkennung durch die ZPP ist ein staatlich anerkannter Studienabschluss mit Bezug zur psychosozialen Gesundheit. Die Details hierzu sind im Leitfaden Prävention nach § 20 Abs. 2 SGB V und Leitfaden Prävention nach § 5 SGB XI auf S. 77ff aufgeführt.

Sprechen Sie uns hierzu bei Fragen gerne an.



## Wie ist die Fortbildung aufgebaut?

1. Tag:

- ✓ Überblick über die Struktur des Trainings
- ✓ Modul 1: Inhalte und Übungen
  - ✓ Neuropsychologische Hintergründe von Stress und Emotionen
  - ✓ Generierung pos. Emotionen
  - ✓ Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren
  - ✓ Regeneration

2. Tag:

- ✓ Modul 2: Inhalte und Übungen
  - ✓ Stärkung der eigenen Belastbarkeit
  - ✓ Biographische Ressourcen aktivieren
  - ✓ (Selbst-) Wertschätzung fördern
  - ✓ Erprobung von Übungsanleitungen

3. Tag:

- ✓ Modul 3: Inhalte und Übungen
  - ✓ Stressauslösende Gedankenmuster erkennen
  - ✓ Techniken zur Veränderung stressauslösender Gedankenmuster
  - ✓ Kognitives Umdeuten, Umbewerten und Reframing

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns Zugangsdaten zum Online-Training und zur Trainings-App. Damit haben Sie die Möglichkeit das Training über das Trainingsmanual hinaus kennenzulernen.

Für die Fortbildung werden keine Kenntnisse des Trainings vorausgesetzt.

Auch gibt es (Ihr Interesse an der Arbeit mit Menschen vorausgesetzt) keine Teilnahmevoraussetzungen.

## Zertifikat

Am Ende der Ausbildung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, SIS-Trainings im Rahmen des Präventionsgesetzes (§20 SGB V) durchzuführen. Das heißt, dass Ihre Teilnehmer(innen) sich die Kosten von der Krankenkasse (i.d.R. anteilig) zurückerstatten lassen können.

Wollen Sie das Training als Präventionskurs anbieten, gelten bestimmte Voraussetzungen bei der ZPP. Sprechen Sie uns hierzu bei Fragen gerne an.

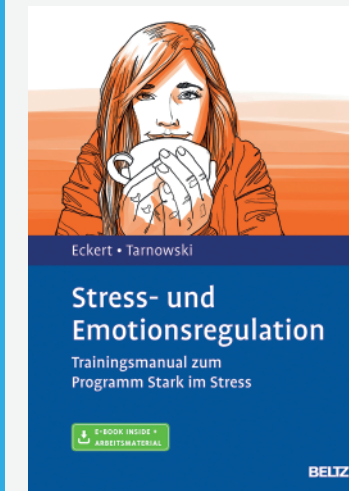
Es steht Ihnen frei das Training unabhängig vom Präventionsgesetz anzubieten.

Als anerkannte(r) Trainer(in) können Sie sowohl das Online-Training begleitend für Ihre Kurse einsetzen als auch die SIS-Begleitmaterialien nutzen.

Bei Interesse (und gegenseitiger Passung) nehmen wir Sie gerne in unseren Trainerpool auf.

Auf Ihren Wunsch hin veröffentlichen wir Ihre Trainingstermine kostenlos auf:  
[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

## Trainingsmanual



Im Training wird nach dem Buch "Stress- und Emotionsregulation" von Eckert & Tarnowski (Beltz-Verlag) gearbeitet.

