

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at).

## Diplomausbildung Stressbewältigungs- und Entspannungstrainer

### INHALT

Kurzinfo.....	1
Ausbildungsbeschreibung.....	2
Ausbildungsinstitute.....	2
Berufe nach Abschluss.....	2
Zusatzinfo.....	2
Impressum.....	3

### KURZINFO

Die TeilnehmerInnen werden die verschiedenen Ebenen verstehen lernen, die zu Stressreaktionen führen, sowie die körperlichen und psychologischen Mechanismen, die dabei eine Rolle spielen. Durch detaillierte Checklisten werden sie ihr persönliches Stresserleben analysieren und ihre „Persönlichen Stressverstärker“ identifizieren – jene Glaubenssätze wie „Sei perfekt!“ oder „Halte durch!“, die durch neue, kraftvolle Überzeugungen ersetzt werden. Zusätzlich erwerben die Teilnehmer\*innen Fähigkeiten in den Bereichen der instrumentellen und mentalen Stressbewältigung und lernen, wie wichtig Stressprävention in der heutigen Zeit ist. Dieses Wissen ist nicht nur für die eigene Gesundheit von Vorteil, sondern auch um Familie und Klienten in stressreichen Zeiten unterstützend zur Seite zu stehen. Das bewusste Entspannen, das in einer Welt, in der die Grenzen zwischen Beruf und Freizeit zunehmend verschwimmen, an Bedeutung gewinnt, wird ebenfalls gefördert.

Ausbildungsart	Lehrgang
Dauer	520 UE Gesamtaufwand
Form	Fernstudium / Fernlehrgang (online oder hybrid)
Voraussetzungen	keine besonderen Voraussetzungen
Zielgruppe	insbesondere: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschen in Führungspositionen, die durch Achtsamkeit für zufriedene MitarbeiterInnen und ein gutes Betriebsklima sorgen möchten.</li> <li>• Menschen, die ihre Familie oder Klienten mit dem Wissen um Stressbewältigung und den passenden Maßnahmen unterstützen wollen.</li> <li>• TherapeutInnen, EnergetikerInnen, BeraterInnen und Coaches, die ihren Klienten mit neuen und zusätzlichen Werkzeugen helfen möchten.</li> <li>• Menschen, die sich als selbstständiger Entspannungs- und StressbewältigungstrainerIn haupt- oder nebenberuflich neu ausrichten möchten.</li> <li>• Fachleute aus den Bereichen Gesundheit, Fitness und Wellness, die ihre Dienstleistungen erweitern möchten, um ihren Klienten ganzheitliche Unterstützung für körperliche, geistige und emotionale Gesundheit zu bieten.</li> </ul>
Kosten	EUR 1.700,00

Abschluss	Diplom Stressbewältigungs- und Entspannungstrainer
Gruppe	Sonstige Ausbildung
URL	<a href="https://holfinity.com/ausbildungen">https://holfinity.com/ausbildungen</a>

## AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

### Inhalte - Überblick:

- Stress – Entspannung – Theorie
- Erholung aktiv gestalten
- Bedeutung von erfolgreicher Entspannung
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Atemübungen
- Übungen für den Vagus-Nerv, unseren „Ruhenerv“
- Klopfakupressur zur Entspannung
- Neurobiologischen Grundlagen von Stress
- Stressreaktion
- Die drei Ebenen im holistischen Stressmanagement
- Instrumentelles Stressmanagement
- Die Ansatzmöglichkeiten der Stressbewältigung
- Zeitmanagement – Prioritäten – Delegation
- Selbstwirksamkeit und Genuss
- Das soziale Netzwerk als Bewältigungsressource
- Grenzen setzen – Nein sage
- usw.

## AUSBILDUNGSINSTITUTE

### Oberösterreich

#### HOLFINITY Akademie

Adresse: 4481 Asten, Kornspitzstraße 5a  
Telefon: +43 (0)660 59 99 005  
Email: [info@holfinity.com](mailto:info@holfinity.com)  
Webseite: <https://holfinity.com/>

## BERUFE NACH ABSCHLUSS

- [WellnesstrainerIn](#)

## ZUSATZINFO

**Gesamtaufwand:** Diplomausbildung 130 Unterrichtseinheiten (Gesamtaufwand 520 UE)

**Organisationsform:** Fernstudium (online/hybrid), berufsbegleitend

## IMPRESSUM

**Für den Inhalt verantwortlich:**

Arbeitsmarktservice  
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts  
Treustraße 35-43  
1200 Wien  
E-Mail: [ams.abi@ams.at](mailto:ams.abi@ams.at)

Stand der PDF-Generierung: 05.02.25

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at) verfügbar!