Trainerfortbildung „Stark im Stress“

Train the Trainer-Seminar mit Dr. Torsten Tarnowski

Ort: Jugendherberge Lüneburg, Soltauer Str. 133, 21335 Lüneburg **Raum:** Salzkristall (1. Stock)

Fortbildungsprofil

Die Trainerfortbildung *Stark im Stress* richtet sich an Fachkräfte, die das wissenschaftlich fundierte Stress- und Emotionsregulationstraining in ihrem eigenen Arbeitskontext weitergeben möchten – ob in Schule, Beratung, Prävention, Gesundheitsförderung oder Coaching.
Das Programm ist flexibel einsetzbar: vom kompakten Impuls-Workshop über Halbtages- und Tagesseminare bis hin zum vollständigen Training.

Die Fortbildung vermittelt nicht nur die Inhalte und Methoden des Manuals, sondern zeigt, wie das Konzept lebendig, variabel und authentisch umgesetzt werden kann. Ziel ist, dass Sie *Stark im Stress* auf Ihre eigene Art sicher, souverän und mit persönlicher Note anleiten können.

Ablauf und Inhalte

Tag 1 – Grundlagen und Haltung

Der erste Tag steht im Zeichen des Ankommens, Kennenlernens und der eigenen Haltung im Umgang mit Stress. Nach der Einführung in das Trainingskonzept beschäftigen wir uns mit dem Stressmodell, mit Achtsamkeit, Entspannung und dem Aufbau positiver Emotionen.
Dabei gehen wir nicht das Manual von vorne bis hinten durch, sondern arbeiten praxisorientiert: Wie lassen sich Inhalte zu kompakteren Formaten bündeln? Wie können Übungen an unterschiedliche Zielgruppen angepasst werden? Zum Abschluss des Tages stehen Regeneration und Selbstfürsorge im Mittelpunkt.

Am Abend besteht die Möglichkeit zu einem **gemeinsamen Abendessen in der Lüneburger Altstadt** – ein schöner Rahmen, um sich kennenzulernen und ins Gespräch zu kommen.

Tag 2 – Methodenkompetenz und Trainingserfahrung

Am zweiten Tag steht das praktische Arbeiten mit dem Manual im Vordergrund.
Die Teilnehmenden bereiten in Kleingruppen (zu zweit oder zu dritt) eine Trainingseinheit vor und leiten diese anschließend vor der Gruppe an.
Dabei werden unterschiedliche Varianten und Weiterentwicklungen des Trainings vorgestellt – inklusive Folien und Materialien, die über das Manual hinausgehen.

Ergänzend befassen wir uns mit den Themen Resilienz, Selbstkomplexität und sozialer Unterstützung als Ressourcen für Belastbarkeit und innere Stärke.

Tag 3 – Selbsterfahrung und Emotionsregulation

Der dritte Tag ist den sogenannten *Stellschrauben* der Emotionsregulation gewidmet – Körper, Gedanken und Verhalten.
Die Teilnehmenden erleben in intensiver Selbsterfahrung, wie sich Stressmuster erkennen und verändern lassen und welche Übungen im eigenen Alltag besonders wirksam sind.
Das Erleben der Methoden am eigenen Beispiel fördert nicht nur die persönliche Stresskompetenz, sondern stärkt das Vertrauen, die Übungen später authentisch anzuleiten.

Zum Abschluss erfolgt die **Zertifizierung** zur Trainerin bzw. zum Trainer für *Stark im Stress*.

Didaktisches Konzept

Die Fortbildung kombiniert Fachwissen mit erlebnisorientiertem Lernen.
Zwischen kurzen theoretischen Inputs, praktischen Übungen, Reflexion und kollegialem Austausch entsteht ein lebendiger Wechsel von Erkenntnis und Erfahrung.
Ziel ist es, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer das Training auf die eigene Zielgruppe und den eigenen Stil übertragen kann – egal, ob mit Lehrkräften, Studierenden, Führungskräften oder Oberstufenschüler:innen gearbeitet wird.
Einzelne Übungen lassen sich auch in Coaching- oder Beratungsprozesse integrieren.

Vorbereitung

Es sind **keine verpflichtenden Vorbereitungen** notwendig.
Empfohlen wird, sich vorab mit dem Aufbau des Trainings im Manual vertraut zu machen:

Literatur:
Eckert, M. & Tarnowski, T. (2022).
Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. 2. Auflage. Weinheim: BELTZ.
ISBN: **978-3-621-28860-6**

Während der Fortbildung lernen Sie alle Übungen kennen – teils in veränderter Form oder anderer Gliederung.
Ziel ist es, Variationen, Fallstricke und lohnende Ergänzungen zu diskutieren und auszuprobieren.

Unterkunft in Lüneburg

Die Fortbildung findet in der **Jugendherberge Lüneburg** statt.
Teilnehmende können dort auch übernachten – Zimmer sind allerdings begrenzt.
Mit der DJH-Mitgliedsnummer **022-28743847 001** können Sie sich direkt unter Ihrem Namen anmelden.

Alternativ bietet das **Seminaris-Hotel Lüneburg** ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.
Von dort aus ist die Jugendherberge **fußläufig durch den Kurpark** erreichbar.
Darüber hinaus gibt es in Lüneburg zahlreiche **Ferienwohnungen und kleinere Hotels**.

Leistungen

Im Preis enthalten:

- 3 Seminartage *Stark im Stress* (inkl. Trainerzertifizierung)
- Tagungsverpflegung (Kaffee, Tee, Wasser, Obst, Snacks, Mittagessen in der DJH)
- Umfangreiche Seminarunterlagen (Folien, Arbeitsblätter, Begleitheft, Zusatzmaterialien)

Nicht enthalten:

- An- und Abreise
- Übernachtung, Frühstück und Abendessen

Zertifizierung und Anerkennung

Nach Abschluss der Fortbildung erhalten die Teilnehmenden ein Trainerzertifikat für das Programm Stark im Stress und können das Training anschließend eigenständig durchführen.

Das Programm Stark im Stress ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V zertifiziert. Ob Teilnehmende das Training als Präventionskurs nach § 20 SGB V anbieten können, hängt von ihrer individuellen Anbieterqualifikation ab und wird durch die ZPP geprüft. Ein Anspruch auf Anerkennung besteht nicht.

Kurzweilig. Praxisnah. Authentisch. Wissenschaftlich.

Das ist der Leitgedanke dieser Fortbildung – und genau in diesem Geist erleben Sie drei intensive Tage voller Aha-Momente, Austausch und Inspiration.

Institut LernGesundheit – Dr. Torsten Tarnowski
Magdeburger Straße 40 · 21339 Lüneburg
[E-Mail:] tarnowski@lg-institut.de · [Web:] www.lehrergesundheit-fortbildungen.de