

Vollständiges Kurs-/Teilnahmeangebot

Entspannungs- & Selbstbehandlungstrainer/in – Alltagstaugliche Stressregulation und Kursleitung

Kurzbeschreibung

Wir alle haben bereits viel Wissen über Entspannung und Selbsthilfe – doch oft fehlt der Schritt, dieses Wissen nahtlos umzusetzen und anderen zu vermitteln.

Genau hier setzt diese Weiterbildung an.

Im Mittelpunkt stehen praktische Anwendung, gegenseitiges Üben und die direkte Vermittlungsfähigkeit – damit nach dem Kurs sofort eigene Kurse oder Workshops angeboten werden können.

Zielgruppe

- Pädagogische Fachkräfte
- Gesundheits-Fachkräfte
- Trainer, Coaches,
- gesundheitlich Vorgebildete/Interessierte

Ziel/Ausrichtung

- Nach Abschluss leitest du selbstständig und sicher Entspannungs- und Selbstregulationstrainings- im Einzelsetting wie auch in Gruppen.
- Die Inhalte sind praxisnah und auch unabhängig von einer späteren Präventionstrainer:innen-(ZPP)-Zertifizierung geeignet.

Vorkenntnisse

Voraussetzungen für eine mögliche Präventionsanerkennung:

Ein staatlich anerkannter Berufsabschluss im Gesundheits-, Erziehungs- oder pädagogischen Bereich oder einschlägige Zusatzqualifikationen im Gesundheits- oder psychologischen Kontext.

Viele Fachkräfte erfüllen bereits heute einen Großteil dieser Anforderungen – oft ohne es zu wissen.

Mit der passenden Grundqualifikation und dem zertifizierten Kurskonzept ist die Anerkennung durch die zentrale Prüfinstanz der Krankenkassen möglich; so können zertifizierte Präventionskurse geführt und von Teilnehmenden bezuschusst werden.

Für die Abrechnung mit Kassen (nach §20 SGB V), sind eine geeignete Grundqualifikation gemäß Leitfaden-Kriterien erforderlich: <https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/leistungen/qualifikationen-als-kursleitung-anerkennen-lassen/>

Offene Teilnahme: Das Seminar kann natürlich von allen Interessierten besucht werden – auch ohne spätere Abrechnung über die Krankenkasse; das Gelernte ist sofort im für Seminarleitende nutzbar.

Zertifizierte Präventionskurse werden in der zentralen Kursdatenbank der Kassen gelistet; je nach Krankenkasse werden Kursgebühren anteilig oder vollständig bezuschusst, was die finanzielle Einstiegsschwelle für teilnehmende deutlich senkt.

Maßnahmebezeichnung:

„Entspannungs- & Selbstbehandlungstrainern – Weiterbildung in Stressbewältigung, Selbstregulation und Präventionskursleitung nach §20 SGB V (mit Einweisung in ein anerkanntes Kurskonzept)“

Maßnahmekategorie

Berufliche Weiterbildung / Qualifizierung – Ausbau methodischer und fachlicher Kompetenzen zur Kursleitung

Evaluation:

Die Qualität unserer Weiterbildungsmaßnahmen sichern wir durch regelmäßige Evaluationen. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden dienen als Qualitätscheck und fließen systematisch in die kontinuierliche Verbesserung und bedarfsgerechte Weiterentwicklung unserer Angebote ein.

Teilnehmende erproben alle Praktiken zunächst an sich selbst – und alltagstauglichen Craniosacral und somatisch orientierten Routinen. So entsteht spürbare Selbstwirksamkeit.

Auf dieser Basis lernen sie, sicher anzuleiten – mit einladender Sprache, Dosis und Alternativen.

Das anerkannte Kurskonzept liefert alle Grundlagen, Handouts usw. für eine gute Kursleitung in Präsenz.

Perspektive Krankenkasse: Die Konzepteinweisung schafft die inhaltliche Grundlage für eine spätere Anerkennung und mögliche Bezuschussung. Ob eine Abrechnung über die Krankenkasse möglich ist, hängt zusätzlich von der persönlichen Grundqualifikation und der formalen Anerkennung der Kursleitung und des Konzeptes im jeweiligen Qualitätsrahmen ab.

Unabhängig von der Krankenkassen-Förderung sind Absolventen befähigt, Kurse fachlich fundiert, traumasensibel und alltagstauglich zu leiten – mit messbarem Transfer in den Arbeitsalltag.

Nächste Starttermine:

13.03.2026-15.03.2026 + 12.04. online
23.05.2026-25.05.2026 + 07.06. online
18.09.2026-19.09.2026 + 04.10. online
31.10.2026-02.11.2026 + 22.11. online

Umfang und Struktur

- 3 Präsenztage à 8 UE = 24 UE
- 1 Online-Tag à 8 UE = 8 UE
- Gesamt: 32 UE

Unterrichtsform

- Präsenz in Berlin (Selbsterfahrung, Praxis, Micro-Teach, Gruppenprozesse)
- Online-Live-Tag (Supervision, Transfer-Feinschliff, Lehrproben, finale Konzepteinweisung)

Beispiel-Termine

- Präsenz: 3 aufeinanderfolgende Tage, z.B. Fr.–So./Sa.-Mo., 09:00– ca. 19:00 Uhr (inkl. Mittags- und Kaffeepausen)
- Online-Tag: ca. 2 - 3 Wochen später, 09:00– ca. 17:00 Uhr

Trägerprofil:

Das JobCoaching – Institut für Persönlichkeitsentwicklung ist ein AZAV-zertifizierter Bildungsträger mit 20 Jahren Erfahrung in der beruflichen Weiterbildung, der Unternehmensentwicklung und der individuellen Karriereentwicklung.

Unsere Expertise umfasst:

Berufliches Coaching für Orientierung, Qualifizierung und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt.

Reha-Coaching für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, um neue Perspektiven zu entwickeln und Selbstwirksamkeit zu fördern.

Individuelle Programme zur beruflichen Neuorientierung, die Kompetenzen stärken und persönliche Entwicklung ermöglichen.

Dauer: 1 Monat

Kosten Kosten/TN: 1.500 €/zzgl. MwSt.
(bis 28.2., danach 3.200 €)

Dozent /Trainer:

Joel Frese

- **B.A. Soziale Arbeit (HSBI Bielefeld)**, Schwerpunkt: Traumapädagogik und Prävention.
- **Zertifizierter Craniosacral-Healing-Praktizierender**
- **Gesundheitsberater**
- **Entspannungstrainer** (u.a. Autogenes Training, PMR und Atemarbeit)
- **Stresstrainer**, (Multimodales Stressmanagement, mit Praxismodulen für BGF/BGM, sowie Didaktik und Methodik von Stressmanagementtraining)
- ZPP-zertifizierte Kursangebote und Dozententätigkeit zu Stressbewältigung und allg. Gesundheitsförderung



Craniosacral I Joel Frese
Präventionstrainer
Craniosacraler Massage-Therapeut und
Gesundheitsberater

WERDE TRAINER FÜR CRANIO-INSPIRIERTE ENTSPANNUNG & SELBSTBEHANDLUNG

Tauche ein in die Welt der craniosacralen Therapie und lerne, Stress nachhaltig selbst zu regulieren.

Dieser Kurs kombiniert **sanfte Selbstbehandlungstechniken mit praktischen Tools**, die du **sofort in deinen Alltag integrieren kannst**.

Vertiefe alles in gegenseitigen Cranio-Sitzungen mit anderen Teilnehmern, um tiefe Entspannung und Regeneration erst selbst zu erleben – um sie nachher sicher bei anderen, oder in Gruppen gezielt anwenden zu können.

**Wie du dein Nervensystem beruhigst – integriert in dein Leben.
Die Craniosacrale Selbstbehandlung leicht gemacht – jederzeit anwendbar.**

Was du u.a. konkret erhältst:

- **Sofort einsetzbar:** Einfache somatische Ansätze & Übungen, die direkt Stress reduzieren und damit körperliche Spannungen lösen können
- **Cranio-Selbstbehandlung meistern:** Lerne sanfte, dosierbare Techniken zur Eigenwahrnehmung und Regeneration, die überall anwendbar sind und dich unabhängig machen.
- **Direkt Kurse leiten:** Erhalte fertige Konzepte, Handouts und didaktische Tipps, um selbst Entspannungskurse anzubieten. Auch ohne spätere ZPP-Zertifizierung möglich – Du bist direkt befähigt, mit allen Tools & Techniken loszulegen und andere dabei zu unterstützen, ihren ganz eigenen Rhythmus zu finden.

JOB COACHING
Institut für Persönlichkeitsentwicklung

1.500 € bis 28.2.

Kosten: ~~3.200 €~~ (zzgl. MwSt.)
Förderfähig durch KOMPASS!

Der Kurs findet statt am
Legiendamm 6
10179 Berlin

Am 13.03 bis 15.03.2026



Du hast noch Fragen?

0175 9270563



Cranio@joelfrese.de



@joelfrese

Alle Info's und
Buchung:

