



Ausbildung zum StressCoach

► Über die Ausbildung

Der Stress-Coach (DFME) ist qualifizierte Ausbildung und System gleichermaßen: Wir bilden Sie zum fachkompetenten Coach im Bereich der Stressbewältigung aus und Sie erhalten von uns ein komplettes zehnwöchiges Stress-Coaching-Programm mit allen dazugehörigen Materialien für Ihre Coaching-Praxis.

► Inhalte

Vom Erstgespräch über den Coachingauftrag bis zum Feedback des Stressbewältigungs-Coachings nach 10 Wochen führen wir Sie anhand des Fallbeispiels einer fiktiven Person Schritt für Schritt durch den Prozess. Das Programm des Stress-Coachings (DFME) beinhaltet alle Elemente, die die Anforderungen eines multimodalen Stressmanagements erfüllen:

- Vermittlung von Methoden zur kognitiven Umstrukturierung mit dem Ziel der Einstellungsveränderung und positiven Selbstinstruktion.
- Selbstmanagement-Kompetenzen: Systematisches Problemlösen, Zeitmanagement, persönliche Arbeitsorganisation.
- Training von selbstbehauptendem Verhalten und sozial-kommunikativer Kompetenzen.
- Vermittlung psychophysiologischer Methoden zur Stressreduktion.

Um weder Ihre Zeit noch Ihr Geld zu verschwenden, haben wir die Inhalte des Stress-Coachings auf deren Wissen-Essenz komprimiert. Es stehen Ihnen somit vier spannende und sehr inhaltsdichte Tage bevor.

Eine Ausbildung inklusive Coaching-System als gute Investition für eine lukrative Haupt- oder Nebenbeschäftigung.

► Unsere Garantie

Wir sind auch nach dem Ende dieser Coaching-Ausbildung für Sie da! Kostenlos beantworten wir gerne Fragen, die in Ihrer Coaching-Praxis möglicherweise auftauchen.

► Das Besondere

- Das Stress-Coaching-System ist nicht theoretisch „am Reißbrett“ entstanden. Es basiert auf dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) und wurde von Stress-Expertin und Fachbuchautorin Doris Kirch um die Module ergänzt, die von den deutschen Krankenkassen für ein wirkungsvolles Stressmanagement gefordert werden.
- Ihre Klienten erhalten von Ihnen keinen zusammengewürfelten Methoden-Cocktail, dessen Bestandteile bei Bedarf angewendet und hinterher zurückgelegt werden. Sie führen Ihre Coachees mittels eines systematisch aufeinander aufgebauten Konzeptes zu einem neuen Lebensstil, der ihnen ermöglicht, unabhängig von äußeren Umständen ein Höchstmaß an Lebensqualität zu entwickeln.
- Sie profitieren von unserem Praxiswissen: Die langjährigen Erfahrungen aus unserer täglichen Arbeit in Kursen, Seminaren, Coachings und unseren Projekten für mittelständische Betriebe und globale Unternehmen fließen direkt in die Ausbildung ein.
- In Verbindung mit kaufmännischen Fähigkeiten und Marketingkenntnissen ist diese Ausbildung zum Stress-Coach eine gute Investition in ein lukratives Tätigkeitsfeld.
- Mit zwei Stress-Coachings hat sich Ihre Investition in diese Ausbildung bereits amortisiert.

Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung (DFME)

Doris Kirch

Tegelkamp 28 - D-26131 Oldenburg

Telefon: +49 441 4084117

E-Mail: kontakt@dfme.de • www.dfme.de



Ausbildung zum StressCoach

▶ Dozenten

Doris Kirch und Team.

▶ Termine

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Internetseiten www.dfme.de, www.der-stresscoach.de

▶ Kosten

1.904 € inkl. USt. (304 €)

- Inclusive
- Umfangreichem Unterrichtsmaterial
- Fertigen Vorlagen für Formulare und Arbeitsbögen, die Sie im Coaching verwenden können
- Übungs-CDs
- Arbeitsbuch

Für diese Investition erhalten Sie eine Ausbildung zum Stress-Coach (DFME) und ein komplettes Coaching-System. Mit nur zwei Stress-Coachings, die Sie durchführen, hat sie sich bereits amortisiert.

Deshalb: Sichern Sie sich Ihren Platz in der nächsten Ausbildung und melden Sie sich gleich an:

▶ Anmeldung

Per Internet oder mit dem beigefügten Formular.

Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung (DFME)

Doris Kirch

Tegelkamp 28 - D-26131 Oldenburg

Telefon: +49 441 4084117

E-Mail: kontakt@dfme.de • www.dfme.de



Ausbildung zum StressCoach

Hiermit melde ich mich verbindlich zur StressCoach-Ausbildung

von/bis an.

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Alter / Beruf

Datum

- Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und bin mit ihnen einverstanden.

Unterschrift

Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung (DFME)

Doris Kirch

Tegelkamp 28 - D-26131 Oldenburg

Telefon: +49 441 4084117

E-Mail: kontakt@dfme.de • www.dfme.de



Ausbildung zum StressCoach

AGB

Sie schließen Ihren Vertrag mit Doris Kirch, im folgenden "Veranstalterin" genannt.

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der schriftlichen Anmeldung des Teilnehmers zustande. Die Annahme erfolgt durch die Zusendung der Anmeldebestätigung/Gebührenrechnung. Nach Vertragsabschluss ist der Teilnehmer zur Zahlung der Kursgebühr verpflichtet. Der Vertrag ist nicht auf eine andere Person übertragbar. Eine Teilnahme ohne Anmeldung ist nicht möglich.

2. Teilnahmegebühr

Die vereinbarte Teilnahmegebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig und muss zu diesem Zeitpunkt auf das in der Rechnung angegebene Konto überwiesen werden. Teilnehmer/innen, die an der gebuchten Veranstaltung nicht oder nur teilweise teilnehmen, sind grundsätzlich zur Zahlung der vollen Gebühr verpflichtet.

3. Rücktritt vom Vertrag

Die Veranstalterin kann vom Vertrag zurücktreten, wenn der Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht bzw. wenn die verpflichtete Kursleitung aus Gründen ausfällt, die nicht im Einflussbereich der Veranstalterin liegen und die Veranstalterin keine Ersatzkursleitung stellen kann. Die Teilnahmegebühr wird in diesen Fällen zurückerstattet; weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Die Veranstalterin hat das Recht der außerordentlichen Kündigung ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist, wenn ein Teilnehmer die Veranstaltung wiederholt massiv stört oder andere Vertragsverstöße vorliegen, die eine Kündigung aus wichtigem Grund rechtfertigen.

4. Rücktritt des Teilnehmers vom Vertrag

Der Rücktritt muss der Veranstalterin schriftlich mitgeteilt werden.

4.1 Rücktritt vor Veranstaltungsbeginn

Bei Rücktritt bis zu 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50 € zu zahlen. Bei Rücktritt bis zu 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn sind 50 % des Kurspreises zu zahlen. Anschließend ist die gesamte Kursgebühr fällig. Gegebenenfalls besteht die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu stellen, dessen Akzeptanz der Veranstalterin vorbehalten ist.

4.2 Rücktritt nach Veranstaltungsbeginn

Ein Rücktritt ist nur aus ärztlich bescheinigten Krankheitsgründen möglich. In diesem Fall behält die Veranstalterin 20 % der Teilnahmegebühr als Ausfallkos-

ten ein, der Rest wird erstattet. Anteilige Kursgebühren für bereits erbrachte Leistungen werden nicht erstattet.

5. Dozenten

Die Veranstalterin hat das Recht, Dozenten durch andere als die angegebenen Personen zu ersetzen, wenn Inhalt und Ziele der Veranstaltung gewahrt bleiben. Ein Recht zur außerordentlichen Kündigung folgt hieraus nicht.

6. Schadenshaftung

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Veranstalterin haftet nicht für Schäden (Unfall, Sachschaden, Diebstahl) die bei dessen Veranstaltungen entstehen. Die Anweisungen des Kurs-/Seminarleiters sind Vorschläge, denen der Teilnehmer nach eigenem Ermessen folgen kann. Die Schadenshaftung der Veranstalterin beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Darüber hinaus kommt jeder Teilnehmer für verursachte Schäden selbst auf und stellt den Kursleiter und die Veranstalterin von jeder Haftung frei.

7. Verschwiegenheit

Jeder Teilnehmer verpflichtet sich zur absoluten Verschwiegenheit über ihm zur Kenntnis gelangte persönliche Informationen der übrigen Seminarteilnehmer.

8. Urheberrecht

Fotografieren und Mitschnitte von Veranstaltungen sowie das Kopieren eingesetzten Materials sind nicht gestattet. Auf dem ausgeteilten Lehrmaterial liegt das Copyright des Verfassers. Es darf ohne dessen Genehmigung nicht vervielfältigt werden – es sei denn, dies wurde ausdrücklich gestattet.

9. Datenschutz

Die Veranstalterin speichert und verwendet Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur firmenintern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

10. Hausordnung

Im Gebäude und auf dem Grundstück der Veranstalterin besteht Rauchverbot.

11. Salvatorische Klausel

Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrages ganz oder teilweise unwirksam oder lückenhaft sein, bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen oder Teile solcher Bestimmungen erhalten. Unwirksame oder fehlende Bestimmungen werden durch die jeweiligen gesetzlichen Regelungen ersetzt.

12. Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Oldenburg.

Stand: Mai 2011

Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung (DFME)

Doris Kirch

Tegelkamp 28 - D-26131 Oldenburg

Telefon: +49 441 4084117

E-Mail: kontakt@dfme.de • www.dfme.de



Ausbildung zum StressCoach

Literatur und CDs von Doris Kirch zum Thema Stress und Stressbewältigung



Handbuch Stressbewältigung

Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen

Doris Kirch, Mankau, 280 Seiten, 19,95 €

Erfahren Sie endlich, was Sie daran hindert, entspannt zu leben. Finden Sie heraus, was für Ihre persönliche Stressbewältigung nützlich und was pure Zeit- und Geldverschwendung ist. Die alltagstauglichen Sichtweisen, Strategien, Methoden und Übungsanleitungen in diesem Handbuch basieren auf jahrzehntelanger Erfahrung der Autorin. Sie sind Ihr sicherer roter Faden auf dem Weg zu einem stressfreieren Lebens- und Berufsalltag.



Anti-Stress-Box

Fünf CDs zum Entspannen und Meditieren für jeden Typ und jede Lebenslage

Doris Kirch, Mankau, 29,95 €

CD 1: Musikalische Tiefenentspannung | CD 2: Autogenes Training | CD 3: Geführte Meditationen | CD 4: Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson | CD 5: Begleitung auf dem Arbeitsweg



Der Stress-Coach

Stressbewältigung im Familien- und Berufsalltag

-Die 54 wichtigsten Fragen an den Stress-Coach-

Doris Kirch, Junfermann, 80 Seiten, Broschur, 9,95 €

Auch wenn der Chef und die Kollegen nerven und am heimischen Herd die Fetzen fliegen: selbst gegen diesen Stress sind Kräuter gewachsen. Doris Kirch zeigt auf, wie durch veränderte innere Einstellungen und leicht umzusetzende Strategien mehr Gelassenheit am Arbeitsplatz und in der Familie einkehren.



12 Goldene Regeln für Stress-Junkies

Doris Kirch, Mankau, 150 Seiten, Broschur, 9,95 €

Lieben Sie Ihren täglichen Stress? Sie halten Autogenes Training für eine neue Formel 1-Disziplin? Entspannung und Entschleunigung sind in Ihren Augen etwas für Warmduscher und Weicheier? Sie sind ein Stress-Junkie – oder wollen Sie einer werden? Dann verrät Ihnen Doris Kirch in ihrer kurzweiligen "Comedy in Lettern" wie Sie den täglichen Kick noch ein wenig steigern können. Welche Erkenntnisse der Leser daraus zieht, bleibt ihm getrost selbst überlassen ...

Ein freches Geschenkbuch mit feinem Humor!

Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung (DFME)

Doris Kirch

Tegelkamp 28 - D-26131 Oldenburg

Telefon: +49 441 4084117

E-Mail: kontakt@dfme.de • www.dfme.de



Ausbildung zum StressCoach



Geführte Meditationen Phantasiereisen und Imaginationen

Ein Handbuch zum fachgerechten Planen, Schreiben und Anleiten

Doris Kirch, Junfermann, 191 Seiten, Broschur, 19,95 €

Phantasiereisen sind mehr als sanfte Geschichtchen zur Entspannung für Kinder und Esoteriker, denn sie greifen tief ins Unterbewusstsein ein. In diesem Buch wird die Arbeit mit inneren Bildern erstmalig komplett systematisiert. Anhand psychologischen Wissens und praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie fertige Anleitungen fachgerecht überarbeiten, selbst welche schreiben und sie anschließend sicher und verantwortungsbewusst anleiten.

[Klicken Sie hier für mehr Informationen.](#)

Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung (DFME)

Doris Kirch

Tegelkamp 28 - D-26131 Oldenburg

Telefon: +49 441 4084117

E-Mail: kontakt@dfme.de • www.dfme.de