

med | relax

kompetent entspannt

Fachdiplom MEV
BeraterIn für Stress- und Selbstmanagement

Informationen zum Fachdiplom MEV (B2)

Informationen

- ▶ Das Fachdiplom MEV: EMfit anerkannt!
- ▶ Voraussetzungen für das Fachdiplom
- ▶ Ausbildungsziele des Fachdiploms
- ▶ Lerninhalte des Fachdiploms
- ▶ medrelax-Modell der ressourcenorientierten Beratung
- ▶ Fachdiplom: Wirkfaktoren nach dem ERESE-Prinzip



Ein effizientes Stress –und
Selbstmanagement und die damit
verbundene Klarheit über die eigenen
Bedürfnisse und Ziele sind gerade in der
heutigen Leistungsgesellschaft
entscheidende Voraussetzungen für das
psychophysische Wohlbefinden und für
den Erhalt der Gesundheit.

Ein **effizientes Stress –und Selbstmanagement** und die damit verbundene Klarheit über die eigenen Bedürfnisse und Ziele sind gerade in der heutigen Leistungsgesellschaft entscheidende Voraussetzungen für das psychophysische Wohlbefinden und für den Erhalt der Gesundheit.



Ein **effizientes Stress –und Selbstmanagement** und die damit verbundene Klarheit über die eigenen Bedürfnisse und Ziele sind gerade in der heutigen Leistungsgesellschaft entscheidende Voraussetzungen für das psychophysische Wohlbefinden und für den Erhalt der Gesundheit.

- ▶ Das Fachdiplom ist neu EMfit anerkannt unter der Methode „**Stressbewältigung**“



EM  fit

Das **Fachdiplom MEV...**

- ▶ ist als Nachdiplommodul buchbar
- ▶ findet an 16 Kurstagen mit je 3 Stunden statt
- ▶ kann parallel zum Nachdiplomkurs med. AI besucht werden



Voraussetzungen für das Fachdiplom

Basismodul Entspannungsmedizin

med. AT

med. PME

med. AI (B1)

Für das Fachdiplom (B2) muss das Basismodul MEV und die Praxismodule med. AT, med. PME und med. AI erfolgreich abgeschlossen sein.

Der Nachdiplomkurs med. AI kann jedoch auch parallel zum Fachdiplomkurs besucht werden.

Voraussetzungen für das Fachdiplom

Basismodul Entspannungsmedizin

med. AT

med. PME

med. AI (B1)

Fachdiplom (B2)

Das Nachdiplommodul B2 findet jeweils nachmittags zu den med. AI Kurstagen (B1, vormittags) statt.

Das Modul wird e-Learning unterstützt und mit einer Prüfung und einem Fallbericht abgeschlossen.

Voraussetzungen für das Fachdiplom

Basismodul Entspannungsmedizin

med. AT

med. PME

med. AI (B1)

Fachdiplom (B2)



Dipl. Berater/ Beraterin für Stress-
und Selbstmanagement SGMEV



Ausbildungsziele des Fachdiploms

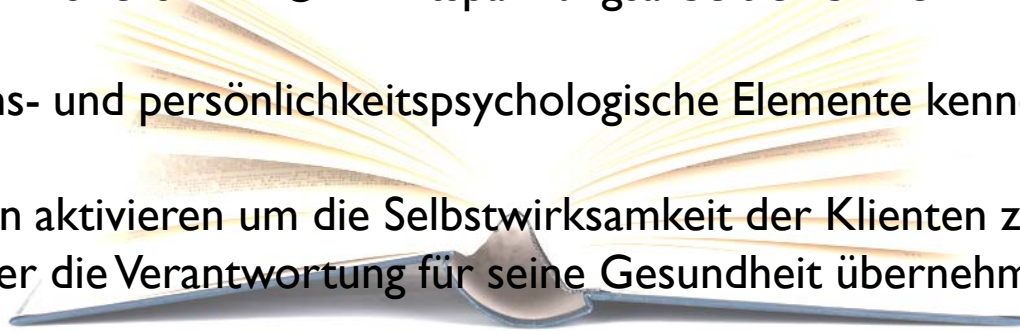
Intensive Auseinandersetzung mit gesundheitspsychologischen Fragestellungen und Vernetzung der Inhalte aus den Diplomlehrgängen

Beratungen anhand des Rubikon-Modells durchführen

Aspekte des Stressmanagements nach Kaluza und des Zürcher Ressourcenmodells ZRM® in Entspannungsarbeit einbinden

Motivations- und persönlichkeitspsychologische Elemente kennenlernen

Ressourcen aktivieren um die Selbstwirksamkeit der Klienten zu stärken, damit dieser die Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen kann



Lerninhalte des Fachdiploms

▶ Rubikon-Modell nach Grawe



- ▶ Motivationspsychologisches Modell nach Heckhausen und Gollwitzer
- ▶ Phasenmodell des Reifens von Zielen vom Wunsch zur Handlung
- ▶ Anwendung um Klienten bei Zielfindungen und der Zielumsetzung zu unterstützen

Lerninhalte des Fachdiploms

▶ Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)



- ▶ allgemeinspsychologisches Modell nach Storch und Krause
- ▶ Modell favorisiert eine ressourcenorientierte Perspektive
- ▶ Anwendung um Klienten bei selbst entwickelten Zielen zu begleiten und ihre Persönlichkeitsentwicklung zu fördern

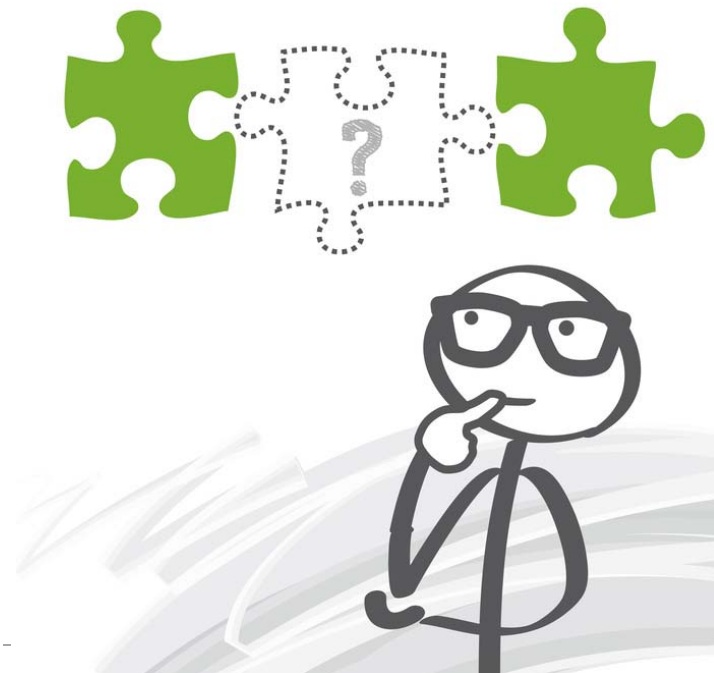
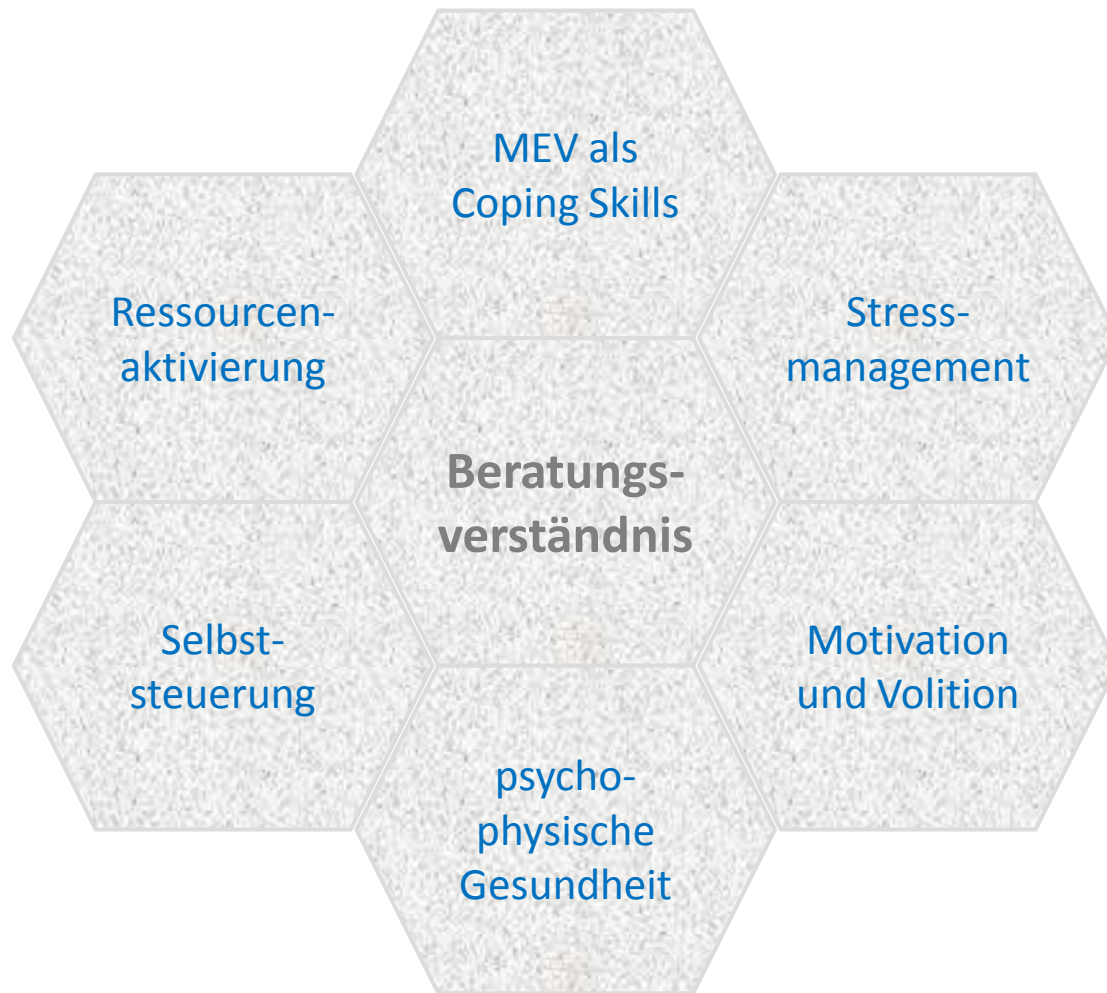
Lerninhalte des Fachdiploms

▶ Stressmanagement nach Kaluza



- ▶ Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung
- ▶ Bietet einen bewährten Zugang zur Stressbewältigung
- ▶ Anwendung um Klienten ein instrumentelles Selbst- und Stressmanagement zu vermitteln

medrelax-Modell der ressourcenorientierten Beratung



Fachdiplom: Wirkfaktoren nach dem ERESE-Prinzip

▶ **ERESSE-Prinzip:**

▶ **E**nlargement

Selbstwirksamkeit und Handlungsspielraum erhöhen

▶ **R**esourcing

Aktivierung und gezielter Einsatz von Ressourcen

▶ **E**nrichment

Verbesserung des psychophysischen Wohlbefindens

▶ **S**upport

Handlungspraktische Hilfe und Entlastung

▶ **E**mpowerment

*Optimierung der Lebensumstände und
Kompetenzentwicklung*



Was kann durch den Beratungsprozess erreicht werden?

- ▶ Eigene Emotionen und Körperreaktionen reflektieren
- ▶ Handlungsoptionen und Bedürfnisse erkennen
- ▶ Gelegenheiten schaffen für die Zielrealisierung
- ▶ Redefinition und dynamische Zielanpassung
- ▶ Kompetenzen der Affektregulation bei Zielverfolgung
- ▶ Persönlichkeitsentwicklung durch MEV (med. AI!)
- ▶ Strategien für Zielkonflikte im Alltag
- ▶ Unterstützung durch MEV als Copingskills
- ▶ Sinnvoller Ressourceneinsatz



Weitere Informationen

**Haben Sie noch Fragen zum
Fachdiplom MEV?**

Rufen Sie uns an!

