

## Wer macht Sie STARK?

STARK wurde in vielen Jahren unserer intensiven Forschungsarbeit und Dozentenpraxis von erfahrenen Diplom-Psychologinnen entwickelt, für die Prävention, Stressmanagement & Resilienz Aufbau Leidenschaft und Verpflichtung ist. Gestatten: Bettina Löhr und B. Ludwika Fichte.

Wir **helfen** Führungskräften & Teams in der Wirtschaft, bei Bundesämtern und an Hochschulen, gesund und leistungsfähig zu werden und zu bleiben. Mit unserer Expertise sind wir auch leidenschaftlich als Dozentinnen tätig und geben mit Begeisterung unsere Erfahrung und Wissen weiter an neue Trainer/innen.



### LUDWIKA FICHTE

- Diplom-Psychologin, Diplom-Ökonomin,
- Vielfach qualifizierte und zertifizierte Trainerin für Krankenkassen, Unternehmen und Ausbildungsinstitute
- Führungskräfte-Coach

Mehr über mich erfahren Sie auf meiner persönlichen Website:  
[www.fichte-coaching.de](http://www.fichte-coaching.de)



### BETTINA LÖHR

- Diplom-Psychologin
- Vielfach qualifizierte und zertifizierte Trainerin für Krankenkassen, Unternehmen und Hochschulen
- Lehrbeauftragte an der Universität Bonn

Mehr über mich erfahren Sie auf meiner persönlichen Website:  
[www.stressfrei-sein.de](http://www.stressfrei-sein.de)

## Wie läuft die STARK-Ausbildung ab?

Die Intensivphase des Programms mit den 4 Online-Meetings erstreckt sich über insgesamt ca. 10 Wochen. Diese betreute Phase, in der wir Sie während des Trainings begleiten und Fragen unmittelbar beantworten, endet mit einer Lehrprobe und einem Abschluss-Meeting.

Jedes Online-Meeting dauert 3 Stunden. Zwischen den Online-Meetings arbeiten Sie in Selbstlernphasen und extra zu diesem Zweck gebildeten Kleingruppen (STARK-Teams).

**Ausbildungsdauer:** ca.10 Wochen

**Termine:** 4 x feste Online-Termine

**Unterrichtsstunden:** online 16 UE à 45 Minuten ( 12 Zeitstunden)

**Stunden:** Vor- und Nacharbeit 24 UE à 45 Minuten (18 Zeitstunden)

**Zeitaufwand:** insgesamt 40 UE à 45 Minuten (30 Zeitstunden)

Die aktuellen Termine und  
Ausbildungspreise finden Sie auf  
[www.stark-mental.de](http://www.stark-mental.de)

## Kontaktieren Sie uns!



Laubengang 28 | 42279 Wuppertal  
+49 (0) 202 2611456  
[info@stark-mental.de](mailto:info@stark-mental.de) | [www.stark-mental.de](http://www.stark-mental.de)

## Werden Sie STARK-Trainer:in!



Mehr Informationen und  
Kursanmeldung auf  
[www.stark-mental.de](http://www.stark-mental.de)

Kursanmeldung auf  
[www.stark-mental.de](http://www.stark-mental.de)



# STARK sein kann man lernen – und lehren

STARK ist mehr als Resilienz. Die STARK-Ausbildung ist die Kombination aus Stresskompetenz, Teamfähigkeit, Achtsamkeit, Resilienz und Kraft. Eine solide Basis, die Ihnen und Ihren Klienten den Weg in ein stressfreieres, gesünderes und letztlich glücklicheres Leben ebnet.

Das zu lernen und andere als Kursleiter/in zu lehren ist die Mission des STARK-Trainings. Es geht darum, das Schulfach zu lernen, das längst auf jedem Lehrplan stehen sollte:

**Die Stärkung der eigenen psychischen Widerstandskraft.**

## Für wen ist die STARK-Ausbildung?

STARK ist eine Train-the-Trainer-Ausbildung für ZPP-zertifizierte & angehende Trainer/innen.

STARK richtet sich ausschließlich an Hochschulabsolventen & Studierende kurz vor dem Studienabschluss. (Andere Heilberufe auf Nachfrage.)

Voraussetzung für die Teilnahme ist der erfolgreiche Abschluss eines psychologischen, medizinischen, gesundheitswissenschaftlichen oder (sozial-) pädagogischen Studiums.

Mehr erfahren Sie unter [www.stark-mental.de](http://www.stark-mental.de) oder rufen Sie uns einfach an: **+49 (0) 202 2611456**

Ihre

Ludwika Fichte & Bettina Löh



# Die Vorteile der STARK-Ausbildung



## Fertiges Kurskonzept

(inklusive aller Kursmaterialien), das für alle gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskonzept anerkannt ist.



## Sofort eigene Kurse anbieten

Bei entsprechender Anbieterqualifikation bekommen Ihre Teilnehmenden einen Großteil der Kursgebühren von der jeweiligen Krankenkasse zurückerstattet.



## § 20 SGB V berechtigt

Nach dieser Ausbildung sind Sie bei fachlicher Eignung als Kursanbieter/in GKV berechtigt, den STARK-Kurs im Handlungsfeld „Förderung von Stressbewältigungskompetenzen“ nach § 20 SGB V durchzuführen.



## Private & Krankenkassen-Abrechnung

Sollten Sie keine Abrechnung über die Krankenkassen anstreben, können Sie selbstverständlich mit dem Abschluss der STARK-Ausbildung sofort Ihre eigenen Kurse durchführen.



# Was lernen Sie bei STARK?

## 1. Was ist Resilienz?

- Theoretische Grundlagen
- Selbsttest
- Stresskompetenzen und Ressourcen

## 2. Was sind Resilienzfaktoren?

- Akzeptanz – Veränderungen gehören zum Leben
- Optimismus – Emotionen regulieren/ Positives herausarbeiten
- Selbstwirksamkeit – auf Stärken fokussieren
- Eigenverantwortung – Selbstfürsorge/ Stresskompetenz ausbauen
- Netzwerkorientierung – soziale Kontakte pflegen
- Lösungsorientierung – Krisen als Chancen sehen
- Zukunftsorientierung – Ziele im Leben setzen

## 3. STARK in der Praxis

- Methoden und Techniken des Resilienztrainings
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Selbstlernphasen und Kleingruppenarbeit
- Einweisung in das Resilienztraining
- Selbsterfahrung und Kursleiter/in-Kompetenz

## 4. Lehrprobe mit individuellem Feedback

- Jede Teilnehmende wird ab dem 3. Modul ein Zoom – Video von max. 5 Minuten aufnehmen, im dem eine kurze Einleitung einer Kurseinheit aufgenommen wird, die von uns ausgewertet wird. Im Anschluss erhalten Sie ein individuelles Feedback dazu. Das ist die Voraussetzung für Ihren erfolgreichen Abschluss.