

# **STRESSBERATUNG & STRESSMANAGEMENT IKP (ZERTIFIKAT)**

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



# Kursausschreibung

## STRESSBERATUNG & STRESSMANAGEMENT IKP (ZERTIFIKAT)

### EINLEITUNG

#### **STRESS. MICH NICHT.**

Stress ist eine natürliche Reaktion des Menschen auf Belastungssituationen: Stress gehört ganz einfach zum Leben. Doch dauerhafter negativer Stress schlägt auf die Gesundheit. Wirksame Strategien, um unnötigen negativen Stress zu vermeiden, sind von zentraler Bedeutung. Falls das nicht gelingt, brauchen wir die Fähigkeit, Stresshormone möglichst schnell wieder aktiv abzubauen.

#### **Stressberatung und Stressmanagement IKP**

Familie, Beruf, Belastung durch schwierige Lebensumstände: Es gibt viele Faktoren, die Stress auslösen können. Tritt Stress häufig auf oder wird er zum Dauerzustand, muss gehandelt werden. Er blockiert die natürlichen Ressourcen und mindert dadurch auch die Leistungsfähigkeit. Besonders belastend wird es, wenn Stressgeplagte ihre Situation nicht mehr bewältigen können: Andauernder Stress macht körperlich und geistig krank, bis zum kompletten Ausfall durch Burnout oder Depression.

Der 5-tägige Zertifikatslehrgang zeigt Wege auf, mit dem eigenen Stress umzugehen und Betroffene darin zu unterstützen, ihre Stressbelastungen zu reduzieren und Resilienz aufzubauen.

### ZIELE

Block 1: Grundlagenwissen, Entspannung und Aktivierung

- Entstehung und unterschiedliches Erleben von Stress
- Leistung, Entspannung und Aktivierung
- Hirnorganische und neurobiologische Vorgänge
- Die sechs Lebensdimensionen (Würfelmodell nach IKP)

Block 2: Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Resilienz

- Wahrnehmung und Bewusstsein
- Imagination: Perspektivenwechsel
- Energiehaushalt
- Erkennen und Reflektieren der individuellen Ressourcen/Resilienz
- Synergien im Team erkennen und nutzbar machen

### Block 3: Naturerfahrung als Stresstherapie

- Outdoor-Aktivitäten
- Wirkung des Waldes und der Natur auf den Menschen
- Rituale: Verarbeitung, Loslassen, Integration, Neuanfang
- Gestalten/ LandArt
- Individuelle Entwicklung und Teamentwicklung

### Block 4: Bewegung und Entschleunigung

- Körper und Bewegung; Sport, verschiedene Bewegungsqualitäten
- Beschleunigen, Verlangsamen, individuelles Wohlfühltempo
- Zeit, Zeitmanagement; Qualität vs. Quantität

### Block 5: Achtsamkeit und Erfahren innerer Ruhe

- Zeit für und mit sich selbst; Atem, Meditation
- Rollen im Alltag, Ängste und Unsicherheiten
- Wahrnehmung mit allen Sinnen, Umgang mit Emotionen
- Integration von Ruhe-/Pauseninseln im (Berufs-)Alltag

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Teilnehmende / Voraussetzungen:

Dieser Lehrgang richtet sich an Personen mit oder ohne psychologische/therapeutische Vorbildung, die sich in dieser Weiterbildung spezifisches Wissen zum Themenkreis Stress, Stressbewältigung und Stressberatung aneignen möchten.

## LEITUNG

MSc Nathalie Jung  
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
IKP Bern	20.10.2026	09.15 - 18.30 Uhr	AB-180-030-2/26	CHF 1400.-
	27.10.2026	09.15 - 18.30 Uhr		
	03.11.2026	09.15 - 18.30 Uhr		
	10.11.2026	09.15 - 18.30 Uhr		
	17.11.2026	09.15 - 18.30 Uhr		