



**Stress. Mich nicht.**

**Zertifikat Stressberatung & Stressmanagement IKP**

Datenplan und Kosten

**IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie**  
IKP Dr. Yvonne Maurer AG





# Datenplan und Inhalte

<b>Block 1: Grundlagenwissen, Entspannung und Aktivierung</b>	Do, 06.10.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entstehung und unterschiedliches Erleben von Stress</li> <li>• Leistung, Entspannung und Aktivierung</li> <li>• Hirnorganische und neurobiologische Vorgänge</li> <li>• Die sechs Lebensdimensionen (Würfelmodell nach IKP)</li> </ul>	Christina Stäheli, eidg. anerk. Psychotherapeutin; Sonja Hildebrand, dipl. Stressregulationstrainerin
<b>Block 2: Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Resilienz</b>	Do, 27.10.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Bewusstsein</li> <li>• Imagination: Perspektivenwechsel</li> <li>• Energiehaushalt</li> <li>• Erkennen und Reflektieren der individuellen Ressourcen/Resilienz</li> <li>• Synergien im Team erkennen und nutzbar machen</li> </ul>	Christina Stäheli, eidg. anerk. Psychotherapeutin; Sonja Hildebrand, dipl. Stressregulationstrainerin
<b>Block 3: Naturerfahrung als Stresstherapie</b>	Do, 10.11.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Outdoor-Aktivitäten</li> <li>• Wirkung des Waldes und der Natur auf den Menschen</li> <li>• Rituale: Verarbeitung, Loslassen, Integration, Neuanfang</li> <li>• Gestalten/«LandArt»</li> <li>• Individuelle Entwicklung und Teamentwicklung</li> </ul>	Christina Stäheli, eidg. anerk. Psychotherapeutin; Sonja Hildebrand, dipl. Stressregulationstrainerin
<b>Block 4: Bewegung und Entschleunigung</b>	Do, 24.11.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper und Bewegung; Sport, verschiedene Bewegungsqualitäten</li> <li>• Beschleunigen, Verlangsamen, individuelles Wohlfühltempo</li> <li>• Zeit, Zeitmanagement; Qualität vs. Quantität</li> </ul>	Christina Stäheli, eidg. anerk. Psychotherapeutin; Sonja Hildebrand, dipl. Stressregulationstrainerin
<b>Block 5: Achtsamkeit und Erfahren innerer Ruhe</b>	Do, 08.12.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeit für und mit sich selbst; Atem, Meditation</li> <li>• Rollen im Alltag, Ängste und Unsicherheiten</li> <li>• Wahrnehmung mit allen Sinnen, Umgang mit Emotionen</li> <li>• Integration von Ruhe-/Pauseninseln im (Berufs-)Alltag</li> </ul>	Christina Stäheli, eidg. anerk. Psychotherapeutin; Sonja Hildebrand, dipl. Stressregulationstrainerin

Unterrichtszeiten: Donnerstag, 09:15 – 18:15 Uhr. Schulungsräume IKP: Kanzleistrasse 17, Zürich.

## Kosten

Weiterbildung Stressberatung & Stressmanagement IKP	Kosten
Blöcke 1 bis 5 (Total 5 Tage bzw. 40 Std.)	CHF 1'400.–

Die Blöcke sind nicht einzeln buchbar; es besteht kein Anspruch auf das Nachholen verpasster Weiterbildungstage.

Das Kleingedruckte...

# Weiterbildung Stressberatung & Stressmanagement IKP

## Schriftliche Anmeldung

Anmeldungen zur Weiterbildung werden nur schriftlich am Hauptsitz in Zürich entgegengenommen (via Post, Fax oder E-Mail). Schriftliche Anmeldungen gelten als definitiv und werden Ihnen nach Eingang vom IKP bestätigt. Bezahlung: Spätester Zahlungseingang: 1 Monat vor Beginn der Weiterbildung. Allfällige Mahngebühren belasten wir mit CHF 20.–. Die Preise der Weiterbildung verstehen sich immer ohne Unterkunft und Verpflegung.

## Annullierung und Umbuchung

Bei einer Abmeldung (schriftlich) Ihrerseits bis 5 Wochen vor Beginn der Weiterbildung verrechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 70.–. Bei späterer Abmeldung (auch bei Krankheit und Unfall) werden die vollen Kosten verrechnet (ohne Bearbeitungsgebühr). Sie haben jedoch die Möglichkeit, eine Vertretung an die Weiterbildung zu schicken. In diesem Fall berechnen wir Ihnen CHF 70.– für die Umbuchung. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Annullationskostenversicherung (z. B. ELVIA).

## Durchführung

Die Institutsleitung behält sich vor, die Weiterbildung kurzfristig abzusagen, wenn sich zu wenig Teilnehmer(innen) anmelden.

---

## ANMELDUNG

Senden an: IKP, Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich / Fax 044 242 72 52 / [info@ikp-therapien.com](mailto:info@ikp-therapien.com)

### Beschränkte Teilnehmerzahl – Berücksichtigung in der Reihenfolge der Anmeldung

Ich habe die Anmeldebedingungen gelesen und melde mich definitiv an:

Weiterbildung **Stressberatung & Stressmanagement IKP (2022)**

Anrede \_\_\_\_\_

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Telefon P./Telefon G. \_\_\_\_\_

Mobile \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_