Entspannungstrainer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

Viele Menschen stehen sowohl beruflich als auch privat immer häufiger vor Situationen, von denen sie sich überfordert fühlen und die dadurch Stress (Hektik, Nervosität, Gereiztheit) aufbauen. Entspannungstrainer*innen versuchen in Kursen die Teilnehmer*innen durch gezielte Übungen dazu zu befähigen, bewusst von Aktivitäts- in Ruhephasen über zu gehen, um dadurch Stress abzubauen. Sie versuchen festzustellen, welche Reize bei den einzelnen Personen Stress auslösen und beraten die Teilnehmer*innen, wie sie diese Reize reduzieren können. Ein wesentliches Ziel von Entspannungstrainer*innen ist es, den Kursteilnehmer*innen zu vermitteln, wie sie Entspannungs- und Ruhephasen ganz bewusst und optimal zur Erholung nutzen und im Alltag Stressauslöser erkennen und vermeiden oder zumindest reduzieren können.

Entspannungstrainer*innen arbeiten vorwiegend freiberuflich und häufig auch nebenberuflich für Erwachsenenbildungseinrichtungen, Fitness-, Wellness- und Gesundheitseinrichtungen usw. Die Ausbildung erfolgt meist über Lehrgänge privater Aus- und Weiterbildungseinrichtungen.

Ausbildung

Die Ausbildung erfolgt meist über Lehrgänge privater Aus- und Weiterbildungseinrichtungen, häufig in Kombination mit anderen Ausbildungsinhalten im Bereich Fitness- und Wellnesstraining. Auch die Ausbildung in Meditationstechniken kann einen Zugang bilden.

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft

WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH