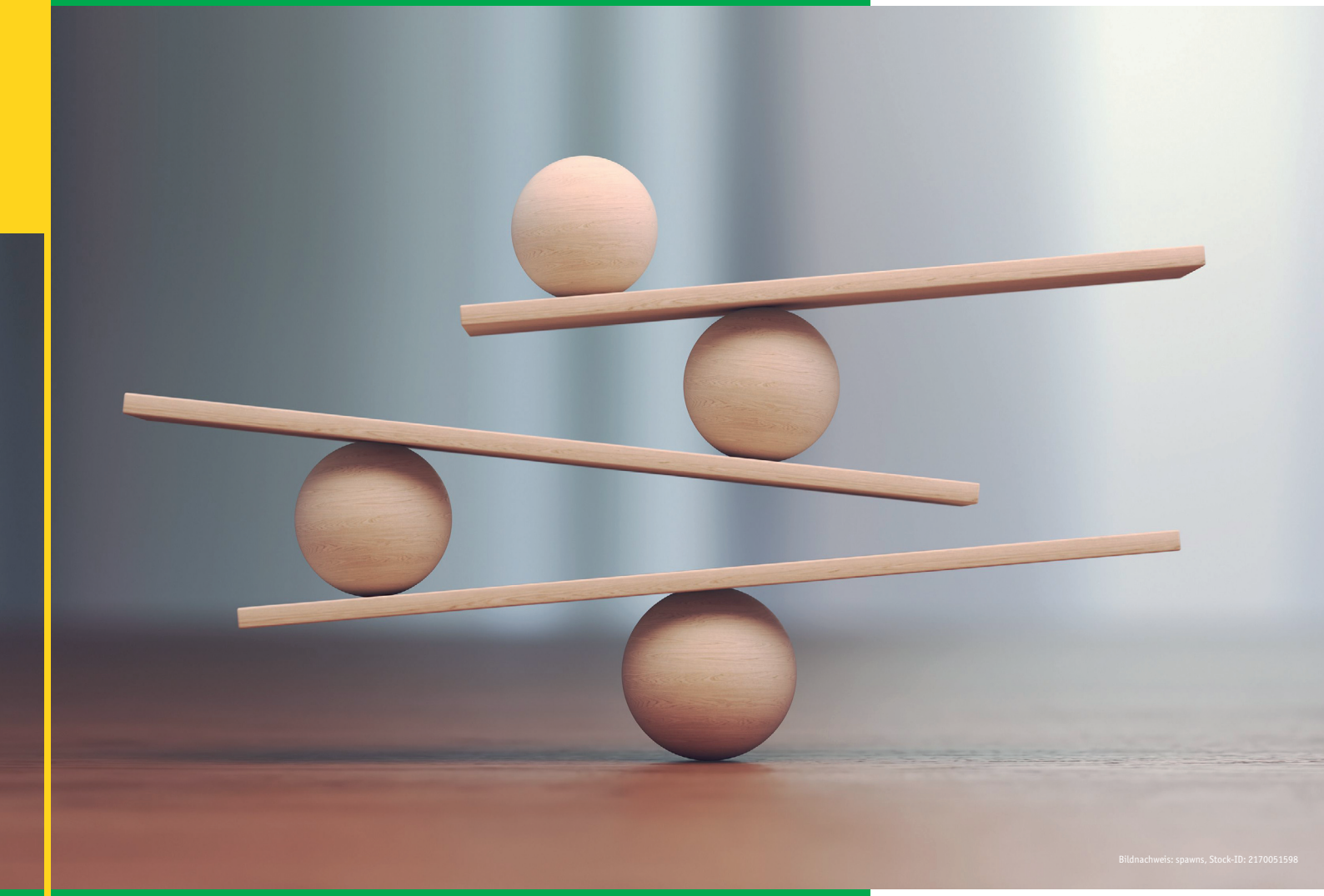
Stresscoach/-therapeut/-in eazf

Berufsbegleitende Weiterqualifizierung für Zahnärztinnen, Zahnärzte und Mitarbeitende in Zahnarztpraxen



Bildnachweis: spawns, Stock-ID: 2170051598

BLZK

Bayerische
LandesZahnärzte
Kammer

Stresscoach/-therapeut/-in eazf

Kurskonzept

Bei Zahnbehandlungen und Prophylaxe-Maßnahmen werden häufig auch **Stressbelastungen im Mund- und Kieferbereich** sichtbar. Diese zeigen sich durch Zähneknirschen im Schlaf und Verspannungen im Kopf und Schulterbereich. Neben Schäden am Kiefergelenk können muskuläre Verspannungen die komplette Statik des Menschen und über Störungen der Nährstoffversorgung auch Organe negativ beeinflussen. Laut den Leitlinien für Bruxismus rücken emotionaler Stress, Angst- und Schlafstörungen, physiologische/biologische/genetische Faktoren, Veränderungen der Stresshormone, Reflux oder exogene Faktoren wie Nikotin-, Alkohol- oder Drogenkonsum als Ursachen in den Vordergrund.

Der **chronische Stress** erschöpft das körpereigene Immunsystem, der Mensch wird infektanfälliger, leidet an psychosomatischen Symptomen wie chronischen Rückenschmerzen oder Migräne, in manchen Fällen treten Unverträglichkeiten gegen Nahrungsmittel oder Allergien bis hin zu Herz- und Kreislaufproblemen auf.

Mit der **Ausbildung zum/zur „Stresscoach/Stresstherapeut/-in eazf"** ergeben sich für die Zahnarztpraxis neue Handlungsfelder, um Menschen in der Stressbewältigung zu unterstützen. Mit den einzelnen Bausteinen des in dieser Weiterqualifizierung vermittelten Konzeptes werden frühzeitig Erschöpfung und Beschwerden erkannt. Mit den **körperlichen, mentalen und sozialen Kompetenzen** des Patienten kann dann eine ausgeglichene Stressbalance zwischen Energieeinsatz und Regeneration hergestellt werden. In der Ausbildungsreihe werden aktuelle Aspekte heutiger Neurophysiologie der Stressverarbeitung und die daraus resultierenden Folgen für die Gesundheit betrachtet.

Zusätzlich werden Kenntnisse zu begleitenden Maßnahmen wie **Bewegungsansätzen und Motivationsstrategien** vermittelt. Die eigene Statusbestimmung ist Teil des Kurses, um selbst Erfahrungen mit den Methoden zu sammeln.

In der Weiterqualifizierung werden **zuverlässige, wissenschaftlich anerkannte Messmethoden**, fundierte Fragebögen, Laboranalysen und Herz-Raten-Variabilitäts-Messungen zur Ermittlung der Stressbalance zwischen Energieeinsatz und Regenerationsfähigkeit vorgestellt. Zur Wiederherstellung der Balance von körperlichen und mentalen Regelkreisen lernen die Teilnehmenden auch komplementäre Verfahren kennen.

Patienten sollen aus den im Lehrgang vorgestellten therapeutischen Maßnahmen **Impulse zum Selbstmanagement** in ihr berufliches und privates Umfeld mitnehmen, um ihre persönliche Gesundheit bewusst zu fördern. **Gesprächsführung und Coaching-Tools** sind weitere Module, um mit künftigen Patienten durch eine veränderte Wahrnehmung neue Handlungsoptionen zu erwerben. Dabei unterstützt ein Monitoring den Patienten, die Ergebnisse seiner Verhaltensänderungen zu kontrollieren.

Neben möglichen zahnmedizinischen Akutbehandlungen wie dem Einsatz von Aufbiss- oder Knirscherschienen werden im Rahmen der Weiterqualifizierung auch spezielle begleitende Maßnahmen und alltagstaugliche Tipps für Mikropausen und Schlafrituale vermittelt.

Koordination

Stefan Duschl
Heilpraktiker, Betriebswirt, Ernährungstherapeut, Stresstherapeut, Coach für Gesundheitsmanagement

Dr. Elena Kirchner
Zahnärztin, Oberärztin der Zahnklinik 2 – Zahnärztlichen Prothetik der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Ernährungs- und Stresstherapeutin

Dozententeam

Dr. Elena Kirchner, Stefan Duschl, Reiner Otto, Simone Beck

Teilnehmerzahl: 16
Kursgebühr: € 3.550,00

Fortbildungspunkte: 120

Ausbildungsdauer und Kursinhalte

Die Ausbildung gliedert sich in zehn Module. Jedes Modul umfasst ein spezielles Themengebiet. Die einzelnen Themen werden an acht Wochenenden, jeweils Freitag und Samstag von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr, unterrichtet.

Hinweis: Der Kurs findet in einer Kombination aus Online- und Präsenzfortbildung (Blended Learning) statt.

Modul 1

Regel- und Funktionskreise, Prävention Gesundheit und Krankheit, Einführung in die praktische Handhabung des Stresstestes

Modul 2

Stress, Kieferbeschwerden, Auswirkungen auf den Bewegungsapparat, Diagnostik

Modul 3

Neurobiologie, Stressphysiologie und Stressverarbeitung, Stressfolgen, Stress und Entzündung, Stress und Schmerz, Fragebogen Labor

Modul 4

Grundlagen der Herzratenvariabilität (HRV), Praktische Anwendungen

Modul 5

Statusbestimmungen, Labor, Fragebogen, HRV
(Fälle aus der Praxis)

Modul 6

Kommunikation, Coaching, Gesprächsführung, Rhetorik

Modul 7

Motivation und motivieren, Gewohnheiten und Veränderungen, Stress und Achtsamkeit

Modul 8

Akute Behandlungen, Zahnmedizinische und komplementäre Methoden, Stressbegleitung

Modul 9

Praktische Fälle, Coaching, Monitoring

Modul 10

Rollenspiele, Umsetzungskonzept in der Praxis

Abschlussprüfung

Die Abschlussprüfung besteht aus einer mündlichen Fallanalyse. Nach Besuch aller Module und bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmenden das **Zertifikat „Stresscoach eazf“** bzw. als Zahnärztin/Zahnarzt das **Zertifikat „Stresstherapeut/-in eazf“**.

Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis

Mit **wissenschaftlichen Analysen** werden Stressbelastungen, Schlafqualität, körperliche Aktivität und Gewohnheiten der Patienten erfasst. So werden körperliche und mentale Belastungen erkennbar und mit komplementären Verfahren die Stressbalance zwischen Energieeinsatz und Regeneration wieder hergestellt.

Ergänzend zum Zahnschieneneinsatz werden Verbesserungsvorschläge zur Lebensführung, Körperbewusstsein, dem Ausbau sportlicher Aktivitäten und Achtsamkeitsübungen vermittelt, um den Patienten wieder ins „Doing“ zu bringen.

Gerade Patienten mit extremer Stressbelastung, wiederkehrenden entzündlichen Prozessen und chronifizierten Beschwerden wie z.B. Kopf-,Rückenschmerzen oder Stoffwechselerkrankungen profitieren vom Stresscoaching. Der Patient wird in seinen **Ressourcen und Fähigkeiten** gestärkt und kann durch Veränderungen von Gewohnheiten seine Gesundheit selbst fördern.

Mögliche Zusatzangebote in der Zahnarztpraxis

- Individuelle Empfehlungen für die entsprechenden Lebensphasen vermitteln
- Mit einem Monitoring den Patienten für eine ausgeglichene Stressbalance unterstützen
- Sinnvoller Einsatz von Orthomolekularer Medizin
- Begleitende Maßnahmen für eine verbesserte Schlafqualität und Regeneration
- Erweitertes Präventionsprogramm zur Vermeidung chronischen Beschwerden

Anmeldung

www.eazf.de/sites/stresscoach

eazf GmbH
Fallstraße 34
81369 München
www.eazf.de
Tel.: 089 230211430
Fax: 089 230211404
E-Mail: info@eazf.de

Die aktuellen Fortbildungsprogramme finden Sie auf unserer Homepage!

- Vollständige Programme mit ausführlichen Kursbeschreibungen unter **www.eazf.de** zum Download
- Umfangreiche Online-Recherche in unserem stetig aktualisierten Veranstaltungskalender
- Kursbuchungen unkompliziert und schnell online vornehmen
- Online-Kursserien bei der eazf Online-Akademie unter **online.eazf.de**

Schon zum Newsletter der eazf registriert?

Newsletter

Neues und Aktuelles
von der eazf
für Ihre Zahnarztpraxis

- Aktuelle Fortbildungen
- eazf Online-Akademie
- Kongresse und Sonderveranstaltungen
- Praxisschulungen und Dienstleistungen

Melden Sie sich an unter:
www.eazf.de/newsletter