

# Lehrgang Stressbewältigung / Burnout-Prävention

[www.seminare-und-mehr.at](http://www.seminare-und-mehr.at)

RA-LSB FL-SB 031.0/2021 Fachverband Personenberatung/  
Personenbetreuung



## Zielgruppe

- Lebens- und Sozialberater\*innen / psychosoziale Berater\*innen
  - Lebens- und Sozialberater\*innen / psychosoziale Berater\*innen in Ausbildung
  - Interessierte aus sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen, Wirtschafts- und Gesundheitsberufen
- 

## Voraussetzungen für den Lehrgang

- Laufende/abgeschlossene Ausbildung Lebens- u. Sozialberater\*in /psychosoziale Berater\*in
  - berufliche Tätigkeiten im Bereich Coaching, Training, Beratung, Psychologie oder Pädagogik, Tätigkeiten in Gesundheitsberufen, welche im beruflichen Kontext mit Stressmanagement und Burnout-Prävention zu tun haben
  - kostenloses Eignungsgespräch mit der Lehrgangsführerin
- 

## Voraussetzung für die Eintragung in die Expert\*innenliste Stressbewältigung/ Burnout-Prävention der Wirtschaftskammer (nur für LSB mit gültigem Gewerbeschein)

- Erfolgreicher Abschluss des Lehrganges
  - Gewerbeberechtigung Lebens- und Sozialberatung / psychosoziale Beratung
  - Mindestens 5 Einheiten Einzelsupervision
  - Nachweis über 40 dokumentierte Beratungseinheiten im Kontext Stressbewältigung/  
Burnout-Prävention in 2 – 4 Beratungsfällen unter Supervision (ab Fortbildungsbeginn)
- 

## Abschluss

Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles,  
Abschlusspräsentation

---

## Lehrgangskosten

€ 1.890,00 (auf Anfrage auch Zahlung in 2 Teilbeträgen möglich)

---

## Lehrgangsführung

Christa Kühleitner - ☎ +43 676 62 14 247 - [www.lebens-t-raeume.at](http://www.lebens-t-raeume.at) \* [www.seminare-und-mehr.at](http://www.seminare-und-mehr.at)

---

# Lehrgang Stressbewältigung / Burnout-Prävention

[www.seminare-und-mehr.at](http://www.seminare-und-mehr.at)

RA-LSB FL-SB 031.0/2021 Fachverband Personenberatung/  
Personenbetreuung



## Veranstaltungsort

5321 Koppl, Hotel/Gasthof am Riedl

---

## Lehrinhalte

### **Modul 1, 22 UE: Do 25.01. - Sa 27.01.2024**

Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention; Grenzen zu Gesundheitsberufen;  
Methodenvielfalt in der Stress-/Burnoutprophylaxe

- interdisziplinäres Basiswissen (Dozent\*in Allgemeinmedizin)
  - Wissenschaftliches Basiswissen - Wesen, Verlauf und Ätiologie von Stress und Burnout
  - Angrenzende Fachbereiche
  - Methodik der Stress und Burnout Beratung
- 

### **Modul 2: Do 07.03. – So 10.03.2024 / Modul 3: Do 02.05. - So 05.05.2024 – gesamt 58 UE**

Erweiterung der Beratungskompetenzen und Methoden, Bewegungspraxis, Ernährungspraxis

- Erweiterung der Beratungskompetenz sowie der Methodenauswahl
  - Beratungskompetenz und Umgang mit Krisen in der Begleitung
  - Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung kennenlernen - Bewegungspraxis (Referent\*in sportwissenschaftliche Beratung)
  - Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Ernährung kennenlernen - Ernährungspraxis (Referent\*in Ernährungsberatung)
  - Umgang mit Grenzen, Selbstreflexion, Innere Antreiber
  - Entspannungstechniken – Körperarbeit
  - Methoden für Prävention/Prophylaxe
  - uvm.
- 

### **Modul 4, 20 UE: Do 06.06.2024 - Sa 08.06.2024 inkl. Abschluss**

Praxis, Wiederholung und Diskussion, Supervision, Prüfungsvorbereitung, Abschlussprüfung

- Praxis-Fallbeispiele, Wiederholung und Diskussion,
  - Supervision, Reflecting Team, Hypothesenbildung
  - Prüfungsvorbereitung, Abschlussprüfung – Präsentation der Abschlussfälle
-