Lehrgang Stressbewältigung / Burnout-Prävention

www.seminare-und-mehr.at

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

---

Daher hilfreich für den Lehrgang

- Laufende/abgeschlossene Ausbildung Lebens- u. Sozialberater*in /psychosoziale Berater*in
- und/oder 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.

Abschluss - Präsentation

Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles (über 2-3 Beratungssettings) oder Präsentation einer Methode im Kontext Stress/Burnout

---

Lehrgangskosten

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

Lehrgangsleitung

Christa Kühleitner - ☎ +43 676 62 14 247 - www.lebens-t-räume.at * www.seminare-und-mehr.at

---

Lehrgang Stressbewältigung / Burnout-Prävention

www.seminare-und-mehr.at

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

……