



Ausbildung „Stress- und Burnout-Berater

Weshalb eine Ausbildung zum Stress- und Burnout-Berater?

Stress, Erschöpfung und Burnout haben in den letzten Jahren dramatisch zugenommen – und es ist leider kein Ende dieses Trends absehbar. Nahezu jeder kennt mittlerweile chronisch gestresste Menschen oder Burnout-Betroffene, im beruflichen oder privaten Umfeld.

Druck und Anforderungen an den Einzelnen nehmen stetig zu. In der Folge geraten auch zukünftig immer mehr Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und letztendlich in die Burnout-Spirale. Sie benötigen kompetente und schnelle Hilfe.

Dabei ist Burnout eine komplexe Problematik: in der Literatur sind für Burnout ca. 130 verschiedene Symptome aufgeführt – und keines ist eindeutig. Eine allgemein anerkannte und gültige Definition von Burnout existiert derzeit nicht. Dadurch ist eine einheitliche Vorgehensweise oder gar Standard-Therapie nicht möglich. Wer Burnout erkennen, behandeln und bei der Prävention zielgerichtet unterstützen möchte, benötigt umfassendes Fachwissen und Verständnis der Zusammenhänge.

Durch die stetig wachsende Zahl der Betroffenen werden Experten zur Unterstützung benötigt: die Stress- und Burnout-Berater.

Für wen ist diese Ausbildung wertvoll?

Die Ausbildung richtet sich grundsätzlich an alle Personen, die

- verstehen möchten, wie es zu Burnout kommt bzw. welche Einflussfaktoren eine Rolle spielen,
- präventiv tätig werden möchten,
- Menschen rund um die Themen Stress, Erschöpfung, Burnout informieren und aufklären möchten,
- anderen Menschen helfen möchten eine schwere Krise erfolgreich zu meistern,
- ein neues Betätigungsfeld im Gesundheitsbereich suchen,
- ihr bestehendes Leistungsportfolio erweitern möchten,
- Fachwissen zu einem noch jungen und interessanten Thema suchen,
- etwas über sich selbst erfahren möchten.

Interessenten aus Unternehmen, die Kollegen in Form kollegialer Beratung unterstützen möchten, vermittelt diese Ausbildung reichhaltiges Handwerkszeug. Zu "Interessenten" zählen insbesondere Betriebsräte, Mitarbeiter von Personalbereichen, Schwerbehindertenvertretung, Sozialberatung sowie Mitwirkende an Gesundheitszirkeln und betriebsärztlichen Institutionen.

Mitarbeiter, die Betroffenen beratend zur Seite stehen möchten, werden die Ausbildung zum Stress- und Burnout-Berater ebenfalls gewinnbringend abschließen.

Trainer, Berater, Coaches und Therapeuten kommen im Rahmen ihrer Tätigkeit immer häufiger mit Menschen in Kontakt, die vor einem drohenden Burnout stehen. Mit dieser Zusatzqualifikation erlangen sie Sicherheit im Umgang mit betroffenen Personengruppen und lernen wirkungsvolle Initialmaßnahmen kennen.

Privatpersonen lernen Verfahrensweisen um die eigene Gesundheit zu fördern oder Menschen im persönlichen Umfeld zu helfen. Nicht selten entwickelt sich aus dieser Ausbildung heraus die Möglichkeit einer freiberuflichen Tätigkeit zum Thema "Stress- und Burnout".

Was kann der Stress- und Burnout-Berater?

Nach Abschluss der Ausbildung zum Stress- und Burnout-Berater sind Sie in der Lage

- Zusammenhänge zu erkennen und Ursachen zu verstehen,
- wichtige Präventivmaßnahmen zu benennen und einzuschätzen,
- optimale und individuelle Präventivkonzepte zu entwickeln,
- das richtige Krisenmanagement zu initiieren,
- betroffene Personen bei Ihrem Gesundheitsprozess zu begleiten und zu unterstützen,
- Vorträge zu Stress und Burnout zu halten,
- Burnout in den Kontext des Betrieblichen, Gesundheitsmanagements zu setzen,
- eine berufliche Wiedereingliederung zu unterstützen.
- erfolgreich im Netzwerk zu agieren.

Der Burnout-Berater arbeitet mit anderen Spezialisten gemeinsam im Netzwerk. Die Kunst des Beraters besteht darin, aus der individuellen und komplexen Situation eines Betroffenen

- die richtigen Schlüsse zu ziehen,
- verbessernde Maßnahmen einzuleiten und
- durchzuführen (sofern ausreichende Qualifikationen vorhanden sind),
- Spezialisten des eigenen Netzwerks einzubinden oder den Klienten an den richtigen Experten weiter zu leiten.

Die Schwerpunkte dieser Ausbildung liegen in der Zusammenstellung eines Erste-Hilfe-Paketes und dem Verständnis von Zusammenhängen und physischen Abläufen. Die Kriseninterventionen im Akutfall steht im Fokus. Der Klient wird dabei u.a. auf ein anschließendes Coaching zur Ursachenanalyse, Zieldefinition und Veränderung vorbereitet.

Gesprächstechniken und Coaching-Werkzeuge sind Kernthemen der Ausbildung zum "Stress- und Burnout-Coach".

Welches sind die Ausbildungsinhalte im Detail?

Während der viertägigen Ausbildung zum Burnout-Berater werden folgende Themen behandelt:

Tag 1

- Individuelle Vorgehensweisen für chronisch gestresste oder von Burnout betroffene Menschen unter Berücksichtigung von zweiachsigen Persönlichkeitsmodellen
- Bedeutung der richtigen Ernährung – Do's and don'ts
- Die individuell richtige Bewegung in Abhängigkeit der körperlichen Situation
- Depression und Burnout
- Der richtige Schlaf

Tag 2

- Der Einsatz von Brainwave Entrainment bei verschiedenen Symptomen von Stress und Burnout
- Messung von Stress mit Hilfe der Herzratenvariabilität (HRV)
- Stressreduktion und Steigerung der Stressresistenz über Biofeedback-Verfahren
- Tools zur Kurzzeitintervention - insbesondere bei Gedankenrasen
- Embodiment - kurz und effektiv

Tag 3

- Fallbeispiele aus der täglichen Praxis (Gruppenarbeit mit anschließender Diskussion)
- Analyse der Ist-Situation und Bestimmung von Ansatzpunkten mit Hilfe von Checklisten und unserer einzigartigen softwarebasierten Auswertung
- Zeitmanagement
- Rückfallprophylaxe
- Aufbau eines Burnout-Vortrags

Tag 4

- Fallbeispiel (Einzelarbeit)
- Burnout-Prävention im Unternehmen
- Klärung offener Fragen und Besprechung konkreter Anliegen der Teilnehmer
- Grenzen des Burnout-Beraters
- Positionierung des Burnout-Beraters im eigenen Unternehmen, Praxis oder bei Kunden

Je nach Zusammensetzung der Gruppe und deren Präferenzen können sich Verschiebungen bei den Schwerpunkten und im Zeitablauf ergeben.

Wie gehen wir in der Ausbildung vor?

Jeder weiss etwas! Sie alle sind Experten auf Ihrem Gebiet und alle Seminarteilnehmer können von Ihrem Wissen und Erfahrung profitieren. Das aktive Einbringen jedes Einzelnen ist uns deshalb sehr wichtig. Frontalunterricht setzen wir nur dort ein, wo es notwendig ist. Die Ausbildung zum "Stress- und Burnout-Berater" ist eine Mischung aus Vorträgen, Praxisbeispielen, Rollenspielen, Bearbeitung von Fallbeispielen in Übungsgruppen, Demonstrationen und Vorführungen. Im Rahmen der Ausbildung eingesetzte technische Hilfsmittel wie Mentalsysteme, HRV-Scanner, Stress-Pilot, Biofeedback-Geräte führen wir vor und ermöglichen Ihnen anschliessend diese auszuprobieren.

Was erwarten wir von Ihnen?

Unser Anspruch ist schlicht aber hoch: wir möchten die besten Seminare rund um die Themen Stress, Erschöpfung und Burnout anbieten. Diese Veranstaltung bietet Ihnen den grösstmöglichen Nutzen, wenn Sie

- bereit sind, sich auf die Vorgehensweise des Referenten einzulassen,
- Neugierde und Interesse am Thema mitbringen,
- sich aktiv in die Arbeit einbringen,
- eigenes Know How in die Veranstaltung einfliessen lassen und
- offen gegenüber Andersdenkenden sind.

Am Ende der viertägigen Ausbildung fügen sich die einzelnen Puzzleteile perfekt zusammen. Wir alle erhalten dann nicht nur viele wertvolle Kenntnisse und Informationen sondern auch eine angenehme Zeit, an die wir gerne zurück denken.

Teilnahmevoraussetzungen

Die Ausbildung steht grundsätzlich Jedermann offen. Teilnahmeberechtigt sind Absolventen unserer sechsstündigen Grundausbildung "Stress- und Burnout-Basics". Jeder Absolvent der Grundausbildung verfügt über Grundkenntnisse zu Stress und Burnout. Diese werden im "Stress- und Burnout-Berater" nicht wiederholt und sind deshalb als Eingangsvoraussetzung erforderlich.

Die sechsstündige Ausbildung "Stress- und Burnout-Basics" findet immer am Tag vor der Ausbildung zum "Stress- und Burnout-Berater" statt und kann somit leicht in die Ausbildung zum "Stress- und Burnout-Berater" integriert werden.

Ausbildungsdauer

4 Tage - die vier Tage beziehen sich rein auf die Ausbildung zum "Stress- und Burnout-Berater". Die Ausbildung "Stress- und Burnout-Basics" ist ggf. gemäss unserer Teilnahmevoraussetzungen vorab separat zu buchen.

Ihre Investition

840.- Euro zzgl. MwSt

Termine

| | | |
|------------------|-----|------------------|
| 24. Oktober 2018 | bis | 27. Oktober 2018 |
| 20. Februar 2019 | bis | 23. Februar 2019 |
| 12. Juni 2019 | bis | 15. Juni 2019 |
| 23. Oktober 2019 | bis | 26. Oktober 2019 |

Seminarzeiten

| | |
|----------------|-----------------------------|
| 1. bis 3. Tag: | 09:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr |
| 4. Tag: | 09:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr |

Ihre Referentin

Frau Katharina Straesser

Buchung und aktuelle Informationen

Bitte buchen Sie Ihr Seminar direkt im Internet unter www.burnoutmanager.de

burnout akademie Straesser
Mittelweg 8 b
65779 Kelkheim
Fon (0 61 95) 97 53 45
Fax (0 61 95) 97 53 46

www.burnoutmanager.de
mail@burnoutmanager.de