



Ausbildung „Stress- und Burnout-Coach“ - Fachkenntnisse und Praxistools

Druck und Stress bis zum Burnout, was tun?

Der Stress- und Burnout-Coach hilft überlasteten oder ausgebrannten Menschen den Weg zu einem ausgewogenen, zufriedenen und selbstbestimmten Leben zu finden. Wer jahrelang im Hamsterrad gelaufen ist, benötigt kompetente Hilfe um

- Ursachen für eine Krise zu erkennen,
- eigene Bedürfnisse entdecken und akzeptieren zu können,
- Ziele und Visionen zu überprüfen und anzupassen,
- Wege aus der Krise erfolgreich und rasch beschreiten zu können und
- resilient (stark) aus der Krise zu kommen.

Die Aufgabe des Coaches dabei ist umfangreich. Stress und Burnout folgen keinem einfachen Standardschema. Vielmehr handelt es sich um eine komplexe, systemische und individuelle Problematik. Die betroffenen Menschen verfügen über sehr unterschiedliche Persönlichkeitsstrukturen und reagieren deshalb individuell auf Stressoren ihrer Umwelt. Manche Menschen brennen in einer Umgebung aus, während Andere in der gleichen Umgebung stabil bleiben.

Aber auch der umgekehrte Fall ist möglich: über viele Jahre vollkommen stabile Persönlichkeiten geraten durch Veränderungen Ihrer Umgebung unter Stress und finden sich am Ende im Burnout wieder.

Um die meist komplexen Ursprünge für eine persönliche Krise zu erkennen, Lösungen mit dem Klienten zu erarbeiten und bei der Umsetzung unterstützen zu können, sind die Anforderungen an den Stress- und Burnout-Coach vielfältig:

- eine Gesprächsbasis aufbauen / Rapport herstellen,
- die richtigen Fragen stellen,
- die richtigen Schlüsse ziehen,
- passendes Feedback und Anregungen geben,
- den Überblick behalten,
- die Rückkopplungen im Stress-System verstehen,
- tragfähige Lösungen entwickeln und dazu
- positive Ressourcen aktivieren,
- Experten aus dem persönlichen Netzwerk einbinden,
- bei der Umsetzung von Lösungen begleiten und
- Maßnahmen zur Rückfallprophylaxe verankern.

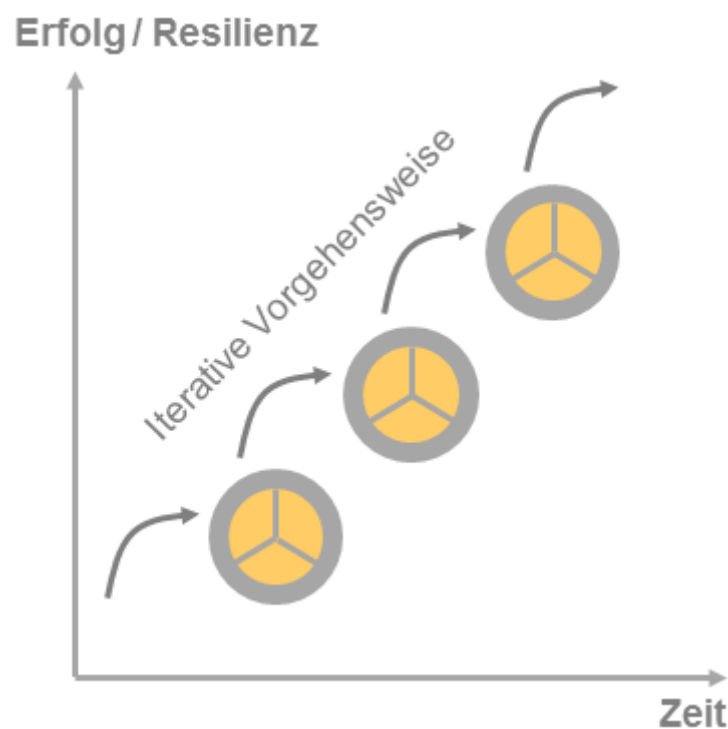
Anhand des von uns entwickelten Stress-Resilienz-Modells zeigt Ihre Referentin Katharina Straesser den roten Faden durch den Burnout-Coaching-Prozess.



(c) burnout akademie Straesser - Stress-Resilienz-Modell

Ziel ist es, betroffene Menschen möglichst schnell und nachhaltig aus der Burnout-Krise zu führen. Deshalb beschreiten wir mit unserem Coaching-Ansatz neue Wege. Die häufig verwendete sequentielle Vorgehensweise der ausführlichen und vollständigen Analyse und Zielbestimmung beginnt erst spät mit der eigentlichen Krisenbewältigung. Oft geht hierbei wertvolle Zeit für die Genesung des Coachees verloren. Im Rahmen des von uns praktizierten iterativen Ansatzes wird das Stress-Resilienz-Modell mehrfach durchlaufen. Mit jedem Durchlauf (Schleife) nähert sich der Coachee dem gewünschten Zielzustand.

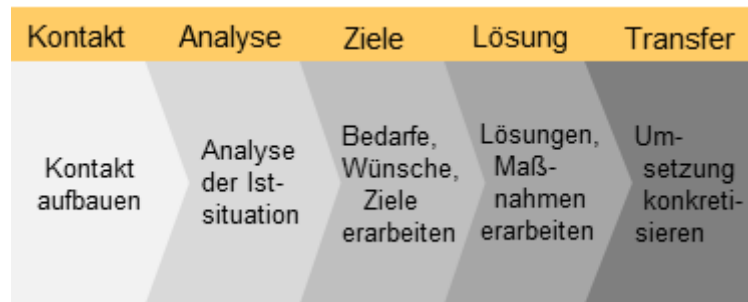
Dadurch können bereits in der ersten Sitzung hilfreiche Maßnahmen erarbeitet und umgesetzt werden. In jeder weiteren Coaching-Sitzung werden die Wirkungen dieser Maßnahmen anhand des Modells geprüft, Ziele justiert und ergänzende Aktivitäten erarbeitet. Diese Vorgehensweise bezeichnen wir als Iterative Resilienz-Schleife:



(c) burnout akademie Straesser - Iterative Resilienz-Schleife

Das Stress-Resilienz-Modell bildet die Basis für einen systemischen Coaching-Ansatz zur individuellen Lösung von Stress- und Burnout-Problemen. Wenn sich Körper, Verstand und Emotionen eines Menschen im Einklang mit den vier maßgeblichen Bereichen Ziele / Visionen, Beziehungen, Organisation und Ressourcen befinden, haben Stress, Erschöpfung und Burnout keine Chance!

Dabei ist jedes erneute Durchlaufen des Stress-Resilienz-Modells in einen Coachingprozess, bestehend aus fünf Phasen, eingebettet:



Was kann der Stress- und Burnout-Coach?

Der Stress- und Burnout-Coach erlernt und übt Coaching-Tools zur systemischen Lösung von Stress-, Erschöpfungs- und Burnout-Problemen. Die Anwendung der Tools dient sowohl der Analyse von Ursachen für eine bestehende Burnout-Krise als auch der Definition von neuen Zielen und Wegen zur Zielerreichung.

Die in dieser Ausbildung vermittelten Kenntnisse ergänzen auf perfekte Art und Weise die Ausbildung zum Burnout-Berater. Während der Burnout-Berater unmittelbare Wege zur Prävention, Stabilisierung und Kraftschöpfung aufzeigt, befasst sich der Burnout-Coach mit individuellen Ursachen, Zielen, Visionen und Maßnahmen.

Die Ausbildung ist praxis- und lösungsorientiert. Ihre Stärke liegt in der Konzentration auf konkrete Vorgehensweisen bei Stress, Erschöpfung, Burnout. Durch die iterative Vorgehensweise lassen sich bereits in kurzer Zeit Erfolge mit den Coachees erzielen.

Während der Veranstaltung werden auch Basiswissen und Tools zum Coaching vorgestellt, sofern diese für das Thema Burnout erforderlich sind. Kern stellt aber die spezifische Anwendung von Werkzeugen in Burnout-Coachings dar.

Ausbildungsinhalte im Detail

- Besonderheiten des Stress- und Burnout-Coachings – Leitfaden und Praxistools
- Ein Leitfaden zur Durchführung von Coaching-Gesprächen bei Stress- und Burnout-Fällen
- Einführung in das Stress-Resilienz-Modell und die iterative Vorgehensweise zur beschleunigten Krisenbewältigung
- Problematische psychische Dispositionen, die zu Burnout führen können
- Stressoren und ihre individuelle Adaption
- Betrachtung von Werten, Antreibern und Ängsten
- Die spezielle Anwendung von Coaching-Tools auf die Themen Stress- und Burnout
- Merkmale tragfähiger und nachhaltiger Lösungen für den Coachee
- Resilienzfaktoren und positive Ressourcen
- Praxistransfer und Erfolgskontrolle von Coaching-Lösungen

Wir arbeiten mit einer Vielzahl von realen anonymisierten Fällen aus unserer Fachpraxis für Burnout. Für Ihre direkte Arbeit mit Klienten stellen wir ausführliche Checklisten, Fragenkataloge und Dokumente zur Verfügung.

Zielgruppen der Ausbildung

Die Ausbildung zum Stress- und Burnout-Coach, ist für alle Menschen geeignet, die lösungsorientiert und direkt mit betroffenen Persönlichkeiten arbeiten möchten.

Aktive Therapeuten, Berater und Coaches werden immer häufiger mit Stress und Burnout konfrontiert. Mit Hilfe der hier vermittelten Kenntnisse können sie ihr Leistungsspektrum sinnvoll erweitern. Ausgebildete Coaches werden möglicherweise bereits einzelne der vermittelten Tools kennen und lernen, diese in unmittelbarem Zusammenhang von Überforderung und Burnout einzusetzen.

Betriebsräte als Anlaufstelle und Vertreter der Mitarbeiterinteressen lernen, gestressten und von Burnout bedrohten Mitarbeitern im direkten Gespräch zu helfen. Zudem bekommen Sie einen ersten Einblick in krankmachende Strukturen im Unternehmen.

Ansprechpartner von Unternehmen. Mit Stand von Oktober 2013 des Arbeitsschutzgesetzes ist der Arbeitgeber ausdrücklich verpflichtet die die psychischen Belastungen bei der Arbeit zu beurteilen (§5 Arbeitsschutzgesetz). Gemäß §10 hat der Arbeitgeber zudem Notfallmaßnahmen / Maßnahmen zur ersten Hilfe zu leisten. Diese Maßnahmen können auch auf akute Stress- und Burnoutsituationen bezogen werden. Insofern kann es für Unternehmen durchaus interessant sein, Ansprechpartner zum Thema Stress und Burnout ausbilden zu lassen.

Privatpersonen lernen das Thema „zu verstehen“ und erhalten Ansatzpunkte um Menschen im persönlichen Umfeld zu helfen.

In unseren Ausbildungen machen wir immer wieder die erfreuliche Erfahrung, wie viel die unterschiedlichen Teilnehmergruppen mit ihrem jeweiligen Erfahrungs- und Wissenshintergrund voneinander profitieren können.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnahmeberechtigt sind Absolventen unserer sechsstündigen Grundausbildung "Stress- und Burnout-Basics". Jeder Absolvent der Grundausbildung hat Kenntnisse über Grundlagen zu Stress und Burnout erworben. Diese werden im Stress- und Burnout-Coach nicht wiederholt.

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

Es ist von Vorteil, wenn die Teilnehmer bereits praktische Kenntnisse in Gesprächsführung mitbringen, etwa durch Therapiegespräche, Problemlösungsgespräche, Führungsgespräche, Coachings, Meditationen, etc.

Weitere Informationen

Teilnehmer: maximal 12 Personen
Veranstaltungsdauer: 4 Tage
Ihre Investition: 840.- Euro zzgl. MwSt (Ausbildung)

Termine

27. März 2019 bis 30. März 2019
21. August 2019 bis 24. August 2019
04. Dezember 2019 bis 07. Dezember 2019

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