

Lehrgang Stressbewältigung / Burnout-Prävention

www.seminare-und-mehr.at

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



Zielgruppe

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

Voraussetzungen für den Lehrgang

- Laufende/abgeschlossene Ausbildung Lebens- und Sozialberater*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
 - 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

€ 1.690,00 (auf Anfrage auch Zahlung in 2 Teilbeträgen möglich)

Lehrgangsführung

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

Lehrgang Stressbewältigung / Burnout-Prävention

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 19.01. - Sa 21.01.2023

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 02.03. – So 05.03.2023 / Modul 3: Do 20.04. - So 23.04.2023 – 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 01.06.2023 - Sa 03.06.2023 inkl. Abschluss

Praxis, Wiederholung und Diskussion, Supervision, Prüfungsvorbereitung, Abschlussprüfung

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