

„Wir wollen Menschen möglichst praxisnahe, vollwertige Berufsausbildungen im sozialen und kommunikativen Bereich in ihrer nächsten Umgebung zu leistbaren Bedingungen mit ausgewählten Referentinnen und Referenten anbieten.“

Aus dem Leitbild der ISYS Akademie & Beratung

## ReferentInnen

**Mag. Dagmar Ellensohn**, Sportwissenschaftlerin, Dipl. Expertin für Burn-out und Stressprävention

**Ulrich P. Hagg M.A. MBA**, Psychotherapeut, Supervisor, Organisationsberater

**Ewald Leikam**, Ernährungsberater; Lebens- und Sozialberater

**Judith Meister MSc**, Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin

**Dr. Anton Suntinger**, Allgemein-, Arbeitsmediziner, Akupunktur, Neuraltherapie, Applied Kinesiology, Diagnostik und Therapie nach Dr. F.X. Mayr sowie in Phytotherapie und Ernährung

## Leitung ISYS Akademie & Beratung



### Ulrich P. Hagg M.A. MBA

Pädagogische und systemisch-psychotherapeutische Ausbildung. Mehrjährige Fortbildungen bei Varga von Kibéd, in lösungsfokussierter Kurzzeittherapie bei de Shazer und bei Farrelly. Lehraufträge an der Viktor Frankl Hochschule und an der Alpen-Adria-Universität

Klagenfurt. Psychotherapeut (SF), Paar-, Familien- und Lebensberater, Akad. Organisationsberater, Mediator (ÖBM) und Supervisor (ÖVS) in Wien und St. Veit.

## Anmeldung

1. Schriftliche Bewerbung
2. Persönliches Vorgespräch
3. Ausbildungsvertrag

## Informationen

ISYS Akademie & Beratung GmbH

Hauptplatz 16, 9300 St. Veit a.d. Glan

+43 (0) 4212 / 30 202

office@isysakademie.at

[www.isysakademie.at](http://www.isysakademie.at)

Wir senden Ihnen gerne ausführlichere Informationen zu und freuen uns, Sie kennen zu lernen!

## Seminarort

ISYS Akademie & Beratung GmbH

Hauptplatz 16/2

9300 St. Veit an der Glan



## Burnout Prävention und Stressmanagement

### Weiterbildungslehrgang

Für LSB zur Eintragung in den  
ExpertInnen Pool der WKO

für Lebens- und SozialberaterInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, BetriebsrätInnen, PersonalentwicklerInnen,  
Menschen in psychosozialen Berufen

Mai 2017 – Jan. 2018  
St.Veit an der Glan / Kärnten

**Informationsabend**  
**Dienstag, 27.9.2016**  
**ISYS Akademie & Beratung**  
**Hauptplatz 16/2, 9300 St. Veit/Glan**



*In einer Zeit von steigenden Anforderungen in Schulen und am Arbeitsplatz verstärkt durch hohe individuelle und gesellschaftliche Ansprüche an Familie, Partnerschaft und Freizeit nehmen Überforderungs- und Erschöpfungssymptome rasant zu. Wenn zusätzlich die persönlichen und sozialen Auffangnetze brüchig werden, kann dies zu Burn Out Zuständen oder zu chronischem Stress führen und im fortgeschrittenen Stadium die Arbeits- Lebens- und Liebesfähigkeit massiv einschränken.*

## Die Ausbildung richtet sich an

Lebens- und SozialberaterInnen, die in den ExpertInnen Pool der WKO aufgenommen werden möchten. Personen, die z.B. pädagogisch, psychologisch, mediativ oder beratend tätig sind und ihre Beratungskompetenz erweitern und professionalisieren wollen.

Personalverantwortliche in Organisationen und Betrieben, Betriebsräte und Menschen, die in ihrem Umfeld mit Aufgaben der Stressbewältigung zu tun haben.

## Ausbildungsziel

Unser Lehrgang setzt bei vorbeugenden Maßnahmen wie einer guten Arbeitshygiene, einer verbesserten Arbeitshaltung, gutem Zeitmanagement und Gesundheitsvorsorge an.

Früherkennungsmerkmale und Selbstfürsorge bei leichten Anzeichen von Burn Out Symptomen sowie Strategien bei schwereren Verläufen und bei Burn Out Krisen werden erarbeitet.

Das Ziel ist, Menschen bei der Wiederherstellung ihrer Arbeitsfähigkeit und –zufriedenheit zu unterstützen und einen nachhaltig verbesserten Umgang mit künftigen beruflichen und privaten Belastungen zu bewirken.

## Inhalte

- Stadien und Verläufe von Stress und Burn Out
- Grundlagen der systemischen Gesundheitsberatung
- Spezielle Methodik der Burnout Beratung
- Arbeit mit dem Burnout-Phasenmodell
- Erkennen von krisenhaften Burnout Verläufen
- Der strukturierte systemische Beratungsprozess bei Burnout Symptomatik
- Ressourcen- und lösungsfokussierte Interventionen
- Grundlagen der Salutogenese
- Selbstfürsorge und Psychohygiene
- Medizinisches und psychologisches Basiswissen
- Übungen zu Selbstachtung und Achtsamkeit
- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung und Ernährung

## Abschluss

Alle AbsolventInnen erhalten ein Abschlusszertifikat. Lebens- und SozialberaterInnen können sich nach Anerkennung dieses Lehrgangs auf der Liste der Wirtschaftskammer Österreich als zertifizierte Burn-Out BeraterInnen eintragen lassen.

## Kosten

**€ 590,- pro Semester**

Inkludiert sind alle Ausbildungskosten wie Organisationsgebühr, Online-Skripten, Pausenverpflegung. Anrechnung für Absolventen der ISYS Akademie.

## Dauer und Aufbau

- 2 Semester (berufsbegleitend)
- 6 Module, 100 Einheiten
- 10 EH Supervision
- Ausbildungsbeginn: Mai 2017
- Jänner 2018: Kolloquium und Zertifikat
- 40 EH Praktikum

Die Module sind aufbauend und finden in Intervallen von 3 bis 6 Wochen als Blockseminare an Wochenenden (Fr 16:30 – Sa 21:00) oder an Sonntagen (9:00-19:00 Uhr) statt. Supervision an Dienstag von 16:00-20:00 Uhr.

Im Rahmen des Curriculums sind mindestens 10 Stunden Supervision erforderlich. Sie werden im Rahmen von 3 Dienstag Abenden angeboten.

Das Praktikum kann in einschlägigen Institutionen und Beratungsstellen, sowie in Unternehmen und Bildungseinrichtungen vorgenommen werden. Zu Beginn des Lehrgangs wird eine entsprechende Empfehlungsliste aufliegen.