

Ausbildungsübersicht

Weiterbildungslehrgang Burnout Prävention & Stressmanagement (BLG III) (Stand: 21.06.2022) Änderungen vorbehalten

Die Weiterbildungsreihe umfasst 103 Einheiten inkl. 10 Stunden Supervision und inkl. 3 Einheiten Kolloquium. Die Module sind aufbauend und finden in Intervallen von 2 bis 6 Wochen als Blockseminare an Wochenenden Fr 16:30 – Sa 20:00 statt. Gruppensupervision findet an Dienstagen von 16:30 - 19:30 Uhr statt.

Im Rahmen der Ausbildung sind mindestens 10 Stunden Supervision erforderlich. Sie werden im Rahmen von 3 Dienstagabenden 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.

M1	Grundlagen und angrenzende Fachgebiete Inhalt: Psychologisches Basiswissen zu Gesundheit, Stress und Burnout. Grundlagen des Erkennens von Burnout Symptomen & Co-Morbiditäten wie Depression, Substanz- oder Prozesssucht. Grundlagen der Salutogenese. Abgrenzung zu und Kooperation mit den Gesundheitsbereichen der Psychotherapie, Psychiatrie und Rehabilitation. Medizinisches Basiswissen zu Gesundheit, Stress und Burn Out; Das Bio-Psycho-Soziale Modell der Gesundheit. Grundlagen der Salutogenese Ziele: Kennen und Einschätzen lernen der Entstehung, Stadien und Verläufe von Stress und Burnout. Referenten: Ulrich Hagg M.A. MBA und Dr. Daniela Jakob-Fuchs	25.-26. Nov. 2022 FR 16:30-20:00 SA 09:00-18:00
M 3	Methodik I - Einführung und Prävention Inhalt: Grundlagen der systemischen Gesundheitsberatung. Arbeiten mit dem Burnout Phasenmodell. Methoden der Burn Out Prävention und des Stressmanagements. Übungen zur Wahrnehmung und Achtsamkeit mit sich selbst. Risikofelder und Risikogruppen. Psychoedukative Maßnahmen. Gruppen-, Team- und Einzelsetting. Ziele: Formen der vorbeugenden Hilfe kennen und in diversen Settings einsetzen lernen. ReferentIn: Judith Meister MSc., Ulrich Hagg M.A. MBA	16.-17. Dez. 2022 FR 16:30-21:00 SA 09:00-20:00
M 4	Ernährungspraxis Inhalt: Selbstreflexion über Gesundheitsvorbeugung und Ernährungskultur. Systemische Wechselwirkungen zwischen Arbeits-, Bewegungs- und Ernährungskultur Ziele: Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Ernährung Referentin: Heidi Allesch	21. Jän. 2023 SA 9:00-19:00
SV	Supervision	DI 17:00-19:30
M 5	Methodik II - Beratung Inhalt: Der strukturierte systemische Beratungsprozess bei Burnout & Stressproblemen. Ressourcen- und lösungsfokussierte Interventionen. Erforschung d. Stress- & Resilienzfaktoren. Umgang mit Ambivalenzen und Paradoxien. Teile Arbeit. Das Gesundheitsbild. Ziele: Erweiterung der Beratungskompetenz. Spezielle Methodik der Burnout Beratung kennen und anwenden lernen. Referent: Univ.Do. Ulrich Hagg M.A. MBA	24.-25. Feb. 2023 FR 16:30-20:30 SA 09:00-19:00



AKADEMIE & BERATUNG

M 2	Bewegungspraxis Inhalt: Selbstreflexion über Körperwahrnehmung und Bewegungskultur. Methoden der Entspannung und Bewegung. Körper- und Wahrnehmungsübungen. Ziele: Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung Referentin: Mag. Dagmar Ellensohn	18. März 2023 SA 09:00-19:00
SV	Supervision	DI 17:00-19:30
M 6	Methodik III - Krisenintervention Inhalt: Erkennen von krisenhaften Burnout Verläufen. Interventionen des Stabilisierens und der Deeskalation. Der sichere innere Ort – Imagination und Visualisierung. Mentalizing. Delegation bei hochgradigen Verläufen. Selbstfürsorge & Inter-/Supervision. Ziele: Burnout Krisen erkennen und begleiten lernen. Grenzen der Beratung erkennen. Helfernetzwerke entwickeln lernen. ReferentIn: Judith Meister MSc., Univ.Do. Ulrich Hagg M.A. MBA	21.-22. April 2023 FR 16:30-20:30 SA 09:00-19:00
SV	Supervision	DI 17:00-19:30
Diplomierung/Prüfungstag		FR 10. Mai 2023