

Ausbildungsübersicht

Weiterbildungslehrgang Burnout Prävention & Stressmanagement (BLG III) (Stand: 18.06.2018)

Die Weiterbildungsreihe umfasst 100 Einheiten inkl. 10 Stunden Supervision. Die Module sind aufbauend und finden in Intervallen von 2 bis 6 Wochen als Blockseminare an Wochenenden (Fr 16:30 – Sa 20:00) oder an Sonntagen (9:00-19:00 Uhr) 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: Medizinisches und psychologisches Basiswissen zu Gesundheit, Stress und Burnout. Grundlagen des Erkennens von Burnout & Co-Morbiditäten wie Depression, Substanz- und Prozesssucht. Grundlagen der Salutogenese. Abgrenzung zu und Kooperation mit den Gesundheitsbereichen Psychiatrie, Psychotherapie, Rehabilitation. Ziele: Kennen und Einschätzen lernen der Entstehung, Stadien und Verläufe von Stress und Burnout. Referenten: Ulrich P. Hagg	08.-09. Nov. 2019 FR 16:30-20:00 SA 09:00-18:00
M 2	Bewegungspraxis Inhalt: Selbstreflexion über Körperwahrnehmung und Bewegungskultur. Methoden der Entspannung und Bewegung. Körper- und Wahrnehmungsübungen. Ziele: Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung Referentin: Dagmar Ellensohn	14.12.2019 SA 9:00-19:00
M 3	Ernährungspraxis Inhalt: Selbstreflexion über Gesundheitsvorbeugung und Ernährungskultur. Systemische Wechselwirkungen zwischen Arbeits-, Bewegungs- und Ernährungskultur Ziele: Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Ernährung Referent: Ewald Leikam	18.01.2020 SO 9:00-19:00
M 4	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, Ulrich P. Hagg	21.-22. Feb. 2020 FR 16:30-21:00 SA 09:00-20:00
SV	Supervision	DI 17:00-19:30



IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN

M 5	Methodik II - Beratung	08.-09. Mai 2020
	Inhalt: Medizinisches Basiswissen zu Gesundheit, Stress und Burnout. Der strukturierte systemische Beratungsprozess bei Burnout & Stressproblemen. Ressourcen- und lösungsfokussierte Interventionen. Erforschung d. Stress- & Resilienzfaktoren. Umgang mit Ambivalenzen und Paradoxien. Teile Arbeit. Das Gesundheitsbild.	DO 16:30-20:30 FR 09:00-19:00
	Ziele: Erweiterung der Beratungskompetenz. Spezielle Methodik der Burnout Beratung kennen und anwenden lernen.	
	Referent: Ulrich P. Hagg, Anton Suntinger	
SV	Supervision	DI 17:00-19:30
M 6	Methodik III - Krisenintervention	19.-20. Juni 2020
	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.	FR 16:30-21:00 SA 09:00-20:00
	Ziele: Burnout Krisen erkennen und begleiten lernen. Grenzen der Beratung erkennen. Helfernetzwerke entwickeln lernen.	
	ReferentIn: Judith Meister, Ulrich P. Hagg	
SV	Supervision	DI 17:00-19:30
Diplomierung/Prüfungstag		SO