

## 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.

<b>M1</b>	<b>Grundlagen und angrenzende Fachgebiete</b> 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	<b>08.-09. Nov. 2019</b> FR 16:30-20:00 SA 09:00-18:00
<b>M 2</b>	<b>Bewegungspraxis</b> Inhalt: Selbstreflexion über Körperwahrnehmung und Bewegungskultur. Methoden der Entspannung und Bewegung. Körper- und Wahrnehmungsübungen. Ziele: Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung  Referentin: Dagmar Ellensohn	<b>14.12.2019</b> SA 9:00-19:00
<b>M 3</b>	<b>Ernährungspraxis</b> Inhalt: Selbstreflexion über Gesundheitsvorbeugung und Ernährungskultur. Systemische Wechselwirkungen zwischen Arbeits-, Bewegungs- und Ernährungskultur Ziele: Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Ernährung  Referent: Ewald Leikam	<b>18.01.2020</b> SO 9:00-19:00
<b>M 4</b>	<b>Methodik I - Einführung und Prävention</b> 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	<b>21.-22. Feb. 2020</b> FR 16:30-21:00 SA 09:00-20:00
<b>SV</b>	<b>Supervision</b>	DI 17:00-19:30



## IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN

<b>M 5</b>	<b>Methodik II - Beratung</b>	<b>08.-09. Mai 2020</b>
	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	
<b>SV</b>	<b>Supervision</b>	DI 17:00-19:30
<b>M 6</b>	<b>Methodik III - Krisenintervention</b>	<b>19.-20. Juni 2020</b>
	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	
<b>SV</b>	<b>Supervision</b>	DI 17:00-19:30
<b>Diplomierung/Prüfungstag</b>		<b>SO</b>