

Fortbildungslehrgang Stressmanagement & Burnout Prävention

Von der Weiterbildungsakademie Österreich (wba) mit 8 ECTS akkreditiert.

Von der WKO als bundeseinheitliche und qualitätsgesicherte Weiterbildung mit der Registrierungsnummer RA-LSB FL-SB 020.0/2016 registriert.



Dudarey Mikhail/Fotolia

4. Februar – 19. Juni 2019
Bildungshaus Villa Rosental Laakirchen

Institut Huemer e.U.

Fachwerk für Stressprävention, Familien- & Erwachsenenbildung

Lindacherstr. 10, A-4663 Laakirchen

Tel: 07613 / 45000

Mail: office@instituthuemer.at

www.instituthuemer.at



Stressmanagement und Burnout Prävention – wichtiger denn je!

Keine Energie mehr für Arbeit, Freunde und Familie; zudem das Gefühl sich mehr und mehr von anderen zu distanzieren... Sie kommt schleichend – die bleierne Müdigkeit, die Erschöpfung, die einfach nicht mehr weichen will. Dazu gesellen sich Überreiztheit, körperliche Symptome, Verhaltensänderungen und vieles mehr. Schuld daran ist der negative Stress.

Schon 800.000 Österreicher sind nach inoffiziellen Schätzungen burnoutgefährdet und leiden unter Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen und Depressionen. 27 % der ArbeitnehmerInnen stehen unter ungesundem dauerndem Stress. In der individuellen Wahrnehmung werden häufig die Arbeitsbedingungen dafür verantwortlich gemacht. Oft ist dies ein Versuch, die fehlende soziale Kompetenz im Privatleben und fehlende Achtsamkeit auf den eigenen Körper zu kompensieren. Dadurch fehlt dann der nötige Ausgleich zum Beruf. Natürlich werden dann zusätzliche Belastungen im Arbeitsleben umso mehr als Hauptfaktor für Stress und Überlastung wahrgenommen.

Es ist also wichtig, bei betroffenen Personen nicht nur die Arbeitsbedingungen zu verändern, sondern das gesamte Umfeld in den Veränderungsprozess miteinzubeziehen. Ein Burnout bietet somit die Chance, Verhaltensstrukturen zu erkennen und zu lernen, dass Grenzen respektiert werden müssen. Dadurch können die betroffenen Personen ihr Leben in Zukunft selbstbewusster und selbstsicherer meistern, was im Endeffekt zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude führt.

IHRE BESONDEREN VORTEILE IN UNSEREM HAUS

- praxisorientiertes und berufsbegleitendes Lernen
- Arbeiten in Kleingruppen (max. 12 TeilnehmerInnen)
- persönliche Betreuung und Unterstützung durch unsere MitarbeiterInnen
- Zugang zu Förderungen durch unsere Auszeichnung mit dem Ö-Cert-Qualitätssiegel
- angenehme Lernatmosphäre im renovierten Fachwerkhaus mit herrlichem Rosengarten

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage unter: <http://instituthuemer.at/seminarhaus-villa-rosental.html>

SCHWERPUNKTE

- Ich und mein Körper – Weshalb sich Stress durch körperliche Beschwerden ausdrückt.
- Ich und meine Gefühle – Weshalb Zeitnot, Konflikte und Stress positive Gefühle blockieren.
- Ich und meine Familie – Weshalb Konflikte in Beziehungen und Familien Stress verursachen.

INHALT

In diesem Lehrgang erhalten die TeilnehmerInnen fundierte Methoden, um die Ursachen von Stress zu erkennen und analysieren zu können. Sie erhalten umfangreiches theoretisches und praktisches Wissen sowie Handwerkszeug, um Personen und Organisationen bei stressbedingten Situationen professionell begleiten zu können.

Modul A	Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention	9 UE
Modul B	Angrenzende Fachgebiete	6 UE
Modul C	Methodik der Stress- und Burnout Beratung	52 UE
Modul D	Bewegungspraxis	10 UE
Modul E	Ernährungspraxis	10 UE
Modul F	Theoretische und praktische Überprüfung unter Gruppensupervision	10 GSU
Lehrgangsabschluss	Prüfungsvorbereitung und mündliche Abschlussprüfung	3 UE

TERMIN 1 - Montag, 4. Februar bis Mittwoch, 6. Februar 2019 jeweils von 9 – 17:30 Uhr

Themen: Grundlagen der Stress- und Burnoutprävention und Abgrenzung zu anderen Gesundheitsberufen

TrainerInnen: Prim. Dr. Hertha Mayr für Modul A und Anita Putscher für Modul B und Modul C

Modul A	Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention	9 UE
Modul B	Einführung und angrenzende Fachgebiete	6 UE
Modul C	Methodik der Stress- und Burnout Beratung	10 UE

- Vermittlung medizinischer und psychologischer Konzepte aus der Stress- und Burnoutforschung
- Kennenlernen von Entstehungsdynamiken und psychosoziale Auswirkungen von Burnout
- Erkennen von ähnlichen und angrenzenden Krankheitsbildern
- Vermittlung fundierter theoretischer Grundlagen, um im Bereich Burnoutprävention professionell arbeiten zu können
- Auftragsklärung und Bewusstmachung der Grenzen in der Beratungstätigkeit als LebensberaterIn
- Sensibilisierung der TeilnehmerInnen bezüglich ihrer eigenen Rolle und Verantwortung
- praktische Übungen zur Unterstützung beim Abgrenzen, Abschalten, Entspannen und Einschlafen

TERMIN 2 - Montag, 18. bis Mittwoch, 20. März 2019 jeweils von 9 – 17:30 Uhr

Themen: Methodenvielfalt in der Burnout-Beratung, Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Ernährung

Trainerinnen: Anita Putscher und Mag. Ariane Hitthaller, MSc

Modul C	Methodik der Stress- und Burnout Beratung	15 UE
Modul E	Ernährungspraxis	10 UE

- Arbeit mit hinderlichen und förderlichen Glaubenssätzen bei Stress und Burnout
- Erarbeitung neuer Handlungsmuster mit Hilfe vom Gesundheitsbild nach Dr. Harald Merl
- praktische Anwendung ressourcenorientierter Methoden
- persönliche Gesundheitsstrategie
- Arbeit mit dem inneren Team nach Luise Reddemann, Schwerpunkt Antreiber, Grenzen erkennen & Maßnahmen definieren
- Zusammenhang Ernährung und Stress - „Wenn sich der Stress auf den Magen schlägt!“
- Selbstreflexion der TeilnehmerInnen - Bewusstwerdung der eigenen Ess- und Ernährungsgewohnheiten
- Tipps für eine ausgewogene Ernährung als Basis für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

TERMIN 3 - Montag, 13. bis Mittwoch, 15. Mai 2019 jeweils von 9 – 17:30 Uhr

Themen: Selbsterfahrung, Methodik und Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung

Trainer: Gottfried Huemer und Mag. Manfred Simonitsch

Modul C	Methodik der Stress- und Burnout Beratung	15 UE
Modul D	Bewegungspraxis	10 UE

- Umgang mit eigenen Grenzen und eigenen Stressmustern
- Erkennen der Belastung anhand von Checklisten und Selbstreflexionsübungen
- Aufstellungsarbeit mit Systembrett und Stühlen zur Sichtbarmachung der Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten und Fremdbestimmung
- Beschäftigung mit inneren Gefühlsanteilen und Stärkung der positiven Kräfte zur Selbsthilfe
- das „Eisbergmodell“ als Unterstützung in der Beratung
- Erarbeitung sinnstiftender Maßnahmen als Grundlage der Lebensbalance und -qualität

- Zusammenhang und Bedeutung von körperlicher und geistiger Bewegung und Beweglichkeit
- Motivation zu körperlichen Aktivitäten und effektive Maßnahmen um in Bewegung zu kommen
- Selbstreflexion der TeilnehmerInnen - Bewusstwerdung der eigenen Bewegungs-/Sportgewohnheiten
- Kennenlernen von Achtsamkeits- und Entspannungstechniken

TERMIN 4 – Montag, 17. bis Mittwoch, 19. Juni 2019 von 9 – 17:30 Uhr

Themen: Methodik, Supervision und Lehrgangsabschluss

Trainerin: Anita Putscher

Modul C	Methodik der Stress- und Burnout Beratung	12 UE
Modul F	Theoretische und praktische Überprüfung unter Gruppensupervision	10 GSU
Lehrgangsabschluss	Prüfungsvorbereitung und mündliche Abschlussprüfung	3 UE

- Wiederholung, Vertiefung und Diskussion
- theoretische und praktische Überprüfung der Lehrgangsinhalte unter Gruppensupervision
- mündliches Abschlussgespräch und Präsentation eines Praxisfalles durch die TeilnehmerInnen

METHODIK/DIDAKTIK

Um das gesamte Spektrum der Ausbildung möglichst praxisnah zu vermitteln, werden verschiedene didaktische Methoden angewendet: Dazu zählen u.a. Reflexionsrunden, Feedbackrunden, praktische Übungen an konkreten Fallbeispielen, Partner-, Gruppen- und Einzelarbeiten, Entspannungstechniken, Psychohygiene, Supervisionen, sowie die Sammlung praktischer Erfahrungen bei den Praktikumsstunden.

Zur Vertiefung und Üben der Inhalte wird zwischen den Modulen die Abhaltung einer selbst organisierten Übungsgruppe (Peergroup) empfohlen.

ZIELE

- Erweiterung der Beratungskompetenz in der Burnout-Prophylaxe in Betrieben und Organisationen
- individuelle Begleitung von Personen bei stressbedingten Lebenssituationen und Veränderungsprozessen
- Aufnahme in die Liste der SVA als offizielle/r Stress- und BurnoutberaterIn, um Klienten den Gesundheitshunderter der SVA anbieten zu können
- Eintrag in die ExpertInnenliste Stressmanagement und Burnout-Prävention der WKO

ZIELGRUPPE

Lebens- und SozialberaterInnen

PRÜFUNG UND ABSCHLUSS

Für die Erlangung des Abschlusszeugnisses müssen folgende Leistungen erbracht werden:

- Anwesenheit bei allen Modulen
- mindestens 3 Peergroup-Treffen zwischen den Modulen
- mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles
- begleitende Einzelsupervision zwischen den Modulen wird empfohlen

EINTRAGUNG EXPERT/INNENLISTE WKO

Teilnehmer mit einer aufrechten Gewerbeberechtigung zur/zum Diplom Lebens- und SozialberaterIn werden bei Nachweis von 40 Stunden Praktikum im Bereich Stress- und Burnout-Prävention in die ExpertInnenliste Stressmanagement und Burnout-Prävention der WKO eingetragen.

QUALITÄTSSICHERUNG

WKO – Wirtschaftskammer Österreich:

Dieser Lehrgang gilt als bundeseinheitliche und qualitätsgesicherte Weiterbildung für Lebens- und SozialberaterInnen und wurde nach den Richtlinien vom Fachverband der Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Österreich mit der Registrierungsnummer RA-LSB FL-SB 020.0/2016 registriert.

wba – Weiterbildungsakademie Österreich:

Der Lehrgang ist mit 8 ECTS akkreditiert. Diese können wie folgt anerkannt werden:

Beim wba-Diplom (Schwerpunkt Beratung):

- Beratungskompetenz: 2,5 ECTS im Pflichtteil
- Fachkompetenz: 3 ECTS (2 ECTS im Pflichtteil und 1 ECTS im Wahlteil) Die Fachkompetenz kann für jene Absolvent/innen anerkannt werden, die in der Erwachsenenbildung das im Lehrgang erworbene Fachwissen einsetzen.
- Personale Kompetenz: 2,5 ECTS (1,5 ECTS im Pflichtteil und 1 ECTS im Wahlteil)

LEHRGANGSLEITUNG UND TRAINERIN



Anita Putscher DLB

Diplom Lebensberaterin
Dipl. Persönlichkeits-Trainerin
Dipl. NLP-Master Practitioner
Supervisorin (ÖVS+WKO) systemisch gestalttherapeutisch
wingwave® Coach
ARGE Lebenskraft - Burnout-Prävention ÖVS

TRAINER/INNEN



Gottfried Huemer DLB

Vizepräsident der ÖGL – Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung
Lehrtrainer im Bereich Burnout-Prävention und Supervision
selbständiger Unternehmensberater und Führungskräftecoach
Supervisor Impuls Pro
zertifizierter Erwachsenenbildner
Diplom Lebensberater
Salutovisor®



Prim. Dr. Hertha Mayr

Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin
Psychotherapeutin (Systemische Therapie)
Leiterin des Departments für Psychosomatik der Nervenlinik Wagner-Jauregg
Lehrtherapeutin der Österreichischen Ärztekammer
Schwerpunkt Psychosomatische Medizin



Mag. Manfred Simonitsch

Sportwissenschaftler

Ganzheitlicher Bewegungs- und Beweglichkeitstrainer mit Schwerpunkt Stressmanagement und Fitness am Arbeitsplatz

Salutovisor®



Mag. Ariane Hitthaller, MSc

Ernährungswissenschaftlerin

Stressmanagement Consultant

ÖGL-Vizepräsidentin

Salutovisorin®

TERMINE UND UMFANG

Der Lehrgang umfasst 103 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten. Dazwischen werden 3 Peergroup-Treffen empfohlen.

Termin 1: Montag, 4. bis Mittwoch, 6. Februar 2019 von 9 – 17:30 Uhr

Termin 2: Montag, 18. bis Mittwoch, 20. März 2019 von 9 – 17:30 Uhr

Termin 3: Montag, 13. bis Mittwoch, 15. Mai 2019 von 9 – 17:30 Uhr

Termin 4: Montag, 17. bis Mittwoch, 19. Juni 2019 von 9 – 17:30 Uhr

KOSTEN

Ihre Investition beträgt **€ 1.860,-** inklusive ausführlicher Skripten

Die Ausbildung gilt als Berufsausbildung im Sinne des § 6 Abs. 1 Z 11 lit a. UStG 1994 und ist somit mehrwertsteuerfrei.

Ihr Kostenvorteil: Bei Anmeldung bis 30.11.2018 erhalten Sie einen Frühbucherbonus von € 100,-.

Im Preis inbegriffen sind 100 Unterrichtseinheiten, Gruppensupervision, Skripten inkl. CD und Prüfungsgebühr.

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich anfallende Kosten wie Mittagsverpflegung, Übernachtung, Literatur von den TeilnehmerInnen selbst zu tragen sind.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

Sie haben die Wahl,

- entweder den gesamten Kursbeitrag von € 1.860,- (bei Frühbucherbonus € 1.760,-) zwei Wochen vor Kursbeginn zu überweisen
- oder die Zahlung pro Modul zu je € 470,- (bei Frühbucherbonus je € 450,-) jeweils zwei Wochen vor dem jeweiligen Moduls zu überweisen

Bitte kreuzen Sie die gewünschte Zahlweise im Anmeldeformular an.

STORNIERUNG

Eine Stornierung ist nur schriftlich möglich. Bei Stornierungen bis 25. Jänner 2019 (Anmeldeschluss) verrechnen wir einen Unkostenbeitrag in der Höhe von € 100,-, bei Stornierung nach Anmeldeschluss sind 50% der Lehrgangskosten zu bezahlen. Bei Stornierung ab Lehrgangsbeginn bzw. Abbruch während der Ausbildung werden die gesamten Kurskosten fällig.

VERSICHERUNG BEI STORNO ODER ABRUCH

Gerne möchten wir Sie darauf hinweisen, dass es für die Stornierung oder den Abbruch von Lehrgängen eine Versicherung gibt.

FÖRDERUNG

Unser Bildungshaus ist mit dem Ö-Cert und dem EB-Siegel zertifiziert, d.h. Sie können österreichweit Förderungen in Anspruch nehmen, sofern Sie die Ausbildung beruflich nutzen können.

Informieren Sie sich frühzeitig – auf jeden Fall vor Lehrgangstart - um in den Genuss von Förderungen zu gelangen. Es zahlt sich aus!

Wichtige Links dazu:

www.kursfoerderung.at

www.erwachsenenbildung.at



TEILNEHMER/INNENZAHL

Der Lehrgang wird bewusst in der Kleingruppe von mindestens 8 bis maximal 12 TeilnehmerInnen abgehalten. So können wir unseren Qualitätsstandard als auch den persönlichen Bezug zu allen TeilnehmerInnen sichern. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt nach dem Datum der Anmeldung.

KURSORT UND ANMELDUNG

BILDUNGSHAUS VILLA ROSENAL

Institut Huemer e.U.

A-4663 Laakirchen, Lindacherstraße 10

Tel: 07613 / 45000

E-Mail: office@instituthuemer.at



ANMELDESCHLUSS

Wir ersuchen um schriftliche Anmeldung **bis spätestens 25. Jänner 2019** an unser Institut. Nach einer Anzahlung von € 100,- ist Ihr Platz endgültig gesichert. Da die TeilnehmerInnenzahl limitiert ist, erfolgt die Vergabe der Kursplätze nach dem Datum der Anmeldung.

EINZIGARTIGES WOHLFÜHLAMBIENTE

Das Bildungshaus Villa Rosental ist kein Seminarhotel oder großes Seminarzentrum, sondern ein kleines, familiär geführtes Haus der Begegnung. Durch die Arbeit in der Kleingruppe mit maximal 12 TeilnehmerInnen kann auf Bedürfnisse des Einzelnen gut eingegangen werden. Zusätzlich sorgen die hochwertige Ausstattung und das angenehme Ambiente für einen besonderen Wohlfühlcharakter.

