



## *Diplomlehrgang*

# **Experte/Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention**



**Akademie für Beratungs- und Gesundheitsberufe**

des Österreichischen Instituts für Ganzheitliche Therapie ÖIGT

1050 Wien, Schönbrunnerstrasse 43

[akademie@oeigt.at](mailto:akademie@oeigt.at)

[www.oigt-akademie.at](http://www.oigt-akademie.at)

## „Stress ist die Würze des Lebens“,

formulierte es sein Entdecker Dr. Hans Selye.

**Doch auch hier gilt, wie bei allen Gewürzen, ein Zuviel davon ist ungenießbar.**

In der heutigen schnelllebigen Zeit ist Stress das Thema Nr 1. Nahezu jede und jeder ist davon betroffen. In Österreich sind eine Million Menschen Burnout-gefährdet.

Immer weniger Menschen finden die richtige Balance zwischen den Anforderungen von außen, dem eigenen Lebensstil und den ganz persönlichen Erwartungen vom Leben.

Das Risiko an chronischem Stress und Burnout zu erkranken resultiert aus einem **Ungleichgewicht** von verschiedenen **Belastungen** (beruflich, individuell, familiär, sozial) **und Erholung**. Burnout ist ein Prozess, der sich oft über Monate und sogar Jahre ziehen kann und extrem belastend für Betroffene und Angehörige ist.

**Unterstützende ExpertInnen sind heute mehr denn je gefragt.**

Um KlientInnen und MitarbeiterInnen in dieser schwierigen Situation unterstützen zu können, ist eine fundierte und ganzheitliche Herangehensweise notwendig.

Der Ausstieg aus dem Stress- und Burnout-Prozess ist nicht einfach und wird umso schwieriger, je länger er anhält.



Um anderen bei dieser äußerst schwierigen Ausstiegs- und Veränderungsproblematik behilflich sein zu können, ist es wichtig, **geschult und sehr praxisorientiert** vorzugehen.

Es ist Bestandteil des Lehrganges, sich u.a. mit seinen **eigenen Stressmustern und Lebensvisionen** auseinanderzusetzen.

Stress und Burnout betrifft **Körper, Geist und Seele** gleichermaßen, deshalb muss Stress- und Burnout-Prävention auch an diesen drei Bereichen ansetzen.

## Ausbildungsinhalte

Aktive, positive Stressbewältigung und Burnout Prävention mit erfolgreichen körperlichen, mentalen und psychologischen Programmen.

Ausgehend von den Stress- und Burnout-Definitionen wird ein Bild erarbeitet, was Prävention bedeuten kann.

***Was sind die Ursachen von Stress oder ist dies etwa ein individuelles Muster?***

***Durch nicht erfüllte Bedürfnisse zum Burnout?***

***Wie kann ich Menschen aus der Burnout-Falle helfen?***

## Curriculum 2018

<b>Modul</b> <u>Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention</u>	9 UE
<b>Modul</b> <u>Angrenzende Fachbereiche</u>	6 UE
<b>Modul</b> <u>Methodik der Stress und Burnout Beratung</u>	69 UE
<b>Modul</b> <u>Bewegungspraxis</u>	10 UE
<b>Modul</b> <u>Ernährungspraxis</u>	10 UE
<b>Modul</b> <u>Reflexion und Gruppensupervision</u>	10 GSU
<b>Modul</b> <u>Lehrgangsabschluss 3 UE</u>	3 UE

### **MODUL „Stress“**

**Trainerin Gabi Reis**

- Selbst- und Stressmanagement
- Was ist Stress?
- Vorsicht Stress steckt an.
- Was geschieht bei Stress?
- Den Denker beobachten.
- Belastungsfaktoren.
- Meine Stresserfahrungen
- Zeitdiebe
- Stressbewältigungsstrategien
- Inventur der äußeren und inneren Stressfaktoren

## **MODUL „Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention“**

**Trainerin Dr. Claudia Hadrigan**

- Interdisziplinäres Basiswissen
- Modernes ganzheitliches Gesundheitsmanagement zur Bewältigung von Stress, Burnout und Lebenskrisen
- Wissenschaftliches Basiswissen
- Wesen, Verlauf und Etymologie von Stress und Burnout
- Psychosomatik

## **MODUL „Angrenzende Fachgebiete, Krisenintervention bei Burnout“**

**Trainerin Gabi Reis**

- Grenzen zu den Beratungs- und Gesundheitsberufen
- Krisenintervention in der Burnout-Beratung
- Die Krise ist da.
- Notfallkoffer (n. Dr. Sabine Gapp -Bauß)
- Burnout, was ist Burnout? (Definition, Entwicklung)
- Woran können wir ein Burnout erkennen?
- 7-Phasen-Modell nach Burisch
- Symptome
- Durch nicht erfüllte Bedürfnisse zum Burnout
- Boreout
- Krankheit als Heilungsversuch
- Muster gesellschaftlicher, institutioneller und persönlicher Ursachen
- Therapie und Rehabilitation
- Burnout-Tests

## **MODUL „Gesprächsführung“**

**Trainerin Gabi Reis**

- Empathische Gesprächsführung
- Spiegelgesetzmethode nach Christa Kössner
- Beziehungskompetenz nach Joachim Bauer
- Beziehungsmanagement
- Das 4 Ohren Modell
- Präventionsansätze-Strategien-Achtsamkeit
- Wertschätzende Kommunikation zur Vermeidung von Stress und Burnout
- Stärken von gesundheitsförderlichen Einstellungen
- Elemente des erfolgreichen Dialogs
- Prinzipien nach Stephen Covey

## **MODUL „Arbeit & Burnout“**

**Trainerin Ingrid Stift**

- Arbeit und Arbeitsplatz: Stressoren und Coping-Strategien

- Die verschiedenen Lebensrollen
- Berufsvision und Ziele
- Herausforderung Führungs-kraft
- Grundlagen Konflikte und Verhalten in Konfliktsituationen
- Mobbing: Unterscheidung und Handlungsoptionen
- Entspannungsübungen für den Arbeitsalltag
- Betrieblicher Projektleitfaden mit arbeitspsychologischem Fragebogen

### **MODUL „Ich und Burnout“**

**Trainerin Ingrid Stift**

- Selbstmotivation und Motivation von Dritten
- Selbstwert-Gefühl
- Selbstbild und Fremdbild
- 5 Säulen der Identität – Life Balance
- Kraftquellen und Ressourcen
- Entspannungsübungen

### **MODUL „ Fallbeispiele und Positive Psychologie“**

**Trainerin Gabi Reis**

- Fallbeispiele
- **LIVE: „Eine ehemals Betroffene erzählt ebenso Ihr Ehemann aus der Sicht eines Angehörigen“.**
- Positive Psychologie - Flourish, was die Fokussierung auf die Stärken statt auf die Schwächen von Menschen zu leisten vermag
- Stärken, stärken.
- 5 Elemente des Wohlbefindens
- Kennzeichen der Charakterstärke
- Wege zum Aufblühen
- Flow
- Talente entdecken durch Vergangenheitsanalyse

### **MODUL „Praktische Übungen zur Psychohygiene “**

**Trainerin Ingrid Stift**

- Negative innere Glaubenssätze und Stressverschärfer aufspüren und bearbeiten
- Herzmathematik
- Tankstellen
- Erlernen von praktischen gesundheitsfördernden Übungen u.a. aus der Kinesiologie und der Energy Psychology– eine ganzheitliche Methode, Stress abzubauen, seine natürliche Leistungsfähigkeit zu stabilisieren, sowie zur Auflösung belastender Emotionen und Blockaden
- Programme zur Auflösung innerer Stressoren und Belastungen

### **MODUL „Selbstfürsorge & Achtsamkeit“**

**Trainerin Ingrid Stift**

- Bewegungs-Meditation
- Selbstfürsorge im Alltag
- Grenzüberschreitungen vorzubeugen – Nein-Sagen
- Psychohygiene: Schutz- und Trenntechniken
- Achtsamkeit im Alltag
- Praktische Übungen

## **MODUL „Resilienz“**

**Trainerin Gabi Reis**

- Resilienz – die Inneren Potenziale stärken.
- Resilienz als ein Prozess der Wiederherstellung der Balance zwischen Stressoren und Schutzfaktoren durch konstruktive Krisenbewältigung
- Wie fördert man Resilienz?
- Resilienz, was ist das?
- Die 6 Resilienz Faktoren
- Selbstwahrnehmung
- Selbststeuerung
- Stressbewältigungsfähigkeit
- Problemlösefähigkeit

## **MODUL „Bewegungspraxis“**

**Trainer Mag. Michael Latzke**

- Kennenlernen der Grundkenntnisse gesundheitsfördernder Bewegung am Modell des eigenen Körpers

## **MODUL „Ernährungspraxis“**

**Trainerin Mag<sup>a</sup> Cornelia Führer, BA**

- Kennenlernen der Grundkenntnisse über eine gesundheits-fördernde Ernährung am Modell der eigenen Ernährung
- Traditionelle Chinesische Medizin und westliche Ernährung mit Schwerpunkt Burnout Prävention

## **MODUL „Supervision, Reflexion + Prüfung“**

**Trainerin Gabi Reis**

- Theoretische und praktische Überprüfung der Lehrgangsinhalte unter Gruppensupervision Reflexion des Gelernten und Erfahrungsaustausch
- Präsentationen der Diplomarbeitsthemen (Praxisfälle)

## Unterrichtsmethodik:

- Theorie-Input und Erarbeitung in Klein-Gruppenarbeit
- Selbstwahrnehmung- und Sensibilisierung, Selbsterfahrung
- Körper- und Visualisierungsübungen, psychologische Übungen
- Üben von unterstützenden Maßnahmen

**Gesamt 117 Unterrichtseinheiten** (mind. 80 % Anwesenheitspflicht)

**+ mind. 25 Stunden vertiefende Peergruppenarbeit, Selbststudium und/oder Praxis = insgesamt 142 Einheiten**

## LEHRGANGSABSCHLUSS

### 1. Verfassen der Diplomarbeit

anhand fachspezifischer Literatur und Praxisbeispielen

### 2. Prüfungsvorbereitung

Wiederholung, Reflexion und Supervision

### 3. Abschlussprüfung

Präsentation zur Diplomarbeit (Praxisfälle)



## Zielgruppe:

- Führungskräfte, TeamleiterInnen, TrainerInnen, BetriebsrätInnen
- Lebens- und SozialberaterInnen und andere Personen aus dem psychosozialen Berufsfeld
- PersonalmanagerInnen und AnsprechpartnerInnen für arbeitspsychologische Themen
- (Diplom-) GesundheitsfördererIn, GesundheitstrainerIn o.ä. oder in Ausbildung
- (Freiberufliche) Coaches oder BeraterInnen, die ihre Kompetenzen erweitern wollen
- Für alle Interessierten

**Voraussetzung:** Bereitschaft zur Selbsterfahrung und Selbstreflexion und Learning by Doing.

**Kosten:** für **117 Unterrichtseinheiten** € 1462.50.- + 20% Ust € 292.50.-

**Gesamtkosten:** inkl. 20% Ust, inkl. Skripten, inkl. Prüfungsgebühr **€ 1755.-**

*\* Lebens- und Sozialberater\_innen, Klini. Psycholog\_innen und andere Berufsgruppen aus dem psychosozialen Feld können 4-9 UE Gesprächsführung angerechnet werden. (vermind. Ausb.Kosten: €1695.- od. € 1620.-) \*\*AbsolventInnen des Lehrganges Lebens- und Sozialberatung an der ÖIGT-Akademie können 19 UE Modul Gesprächsführung 4-9 UE und Psychohygiene 15 UE angerechnet werden (verminderte Ausbildungskosten: € 1395.- od. € 1470.-)*

## Terminüberblick 2018

Datum		Zeit	Modul	UE	TrainerIn
Fr	16.03	14:00-18:30	Stress	6	Gabi Reis
Sa	17.03.	09:30-17:15	Grundlagen	9	Dr. Hadrigan
So	18.03.	09:30-14:00	Grenzen u. KrisenInterv.	6	Gabi Reis
Fr	30.03.	14:00-18:30	Fallbeisp. u. Pos.Psychol.	6	Gabi Reis
Sa	31.03.	09:30-17:15	Arbeit und Burnout	9	Ingrid Stift
Sa	14.04.	09:30-17:15	Ich und Burnout	9	Ingrid Stift
So	15.04	09:30-17:15	Gesprächsführung*	9	Gabi Reis
Sa	06.05.	09:30-17:15	Resilienz	9	Gabi Reis
Do Feiertag	10.05.	09:30-18:00	Übungen zur Psychohygiene **	10	Ingrid Stift
Fr	11.05.	09:30-13:15	Übungen zur Psychohygiene **	5	Ingrid Stift
Fr	11.05.	14:30-19:00	Selbstfürs. u Achtsamk.	6	Ingrid Stift
Do Feiertag	31.05.	09:30-18:00	Bewegungspraxis	10	Mag. Latzke
Fr	01.06.	09:30-18:00	Ernährungspraxis	10	Mag <sup>a</sup> Führer
Sa	23.06.	09:30-20:00	Supervision u. Prüfung	13	Gabi Reis

### Qualitätssicherung:

In der ÖIGT-Akademie sind Ausbildungsgruppen auf *max. 15 Personen* beschränkt, um optimales Lernen einerseits und andererseits eine entspannte humorvolle und intensive Zeit miteinander zu gewährleisten.

**Veranstaltungsort:** ÖIGT-Akademie, 1050 **Wien**, Schönbrunnerstrasse 43

## LehrtrainerInnen



**Gabriele Reis**

**Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. ganzheitliche Stress- und Burnout-Präventions-Trainerin,  
Dipl. Trainerin in der Erwachsenenbildung**

Lebens- und Sozialberatung, systemische Beratung  
Trainerin in Ganzheitlicher Stress- und Burnout-Prävention  
Diplomierte Trainerin in der Erwachsenenbildung  
Gewaltfreie Kommunikation –Training  
Gender Mainstreaming  
Managing Diversity  
Krisenintervention und Notfallseelsorge  
Psychohygiene- Psychosomatik-Psychoonkologie  
Trauer und Sterbebegleitung  
Ausbildung in Pflegehilfe und Altenbetreuung



**Ingrid Stift**

**Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Expertin für Stress- und Burnout-Prävention,  
Entspannungstrainerin, Zertifizierte Trainerin in der Erwachsenenbildung**

Fachtrainerin mit ISO 17024-Zertifizierung  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
Dipl. Expertin für Stress- und Burnout-Prävention  
Dipl. Vitaltrainerin Entspannung  
Dipl. Holistic Pulsing Praktikerin  
Energetische Psychologie EDxTM-Ausbildungen  
Diverse Kommunikations- und Zeitmanagementseminare



**Mag. Michael Latzke**

**Dipl. Sportwissenschaftlicher und Ernährungswissenschaftlicher Lebens- und Sozialberater,  
Gesundheits- und Vitaltrainer**

Sportwissenschaftlicher und Ernährungswissenschaftlicher Lebens- und Sozialberater  
Gesundheits- und Vitaltrainer  
Personal Coach  
Magister der Sportwissenschaften  
Bachelor in Ernährungswissenschaften  
Bakkalaureat in Gesundheitssport  
Ernährungsberatung nach Traditionell Chinesischer Medizin  
Staatlich geprüfter Fitnesstrainer  
Staatlich geprüfter Mountainbike Lehrwart  
Nordic Walking Guide  
Laufinstructor, Rücken Fit Instructor  
Gesundheits- und Vitaltrainer



**Dr. Claudia Hadrigan**

**Ärztin für Allgemeinmedizin,  
Psychotherapeutin**

Allgemeinmedizin promoviert seit 1995  
Akupunkturausbildung  
ÖÄK-Diplom für Psychosoziale Medizin  
ÖÄK-Diplom für Psychosomatische Medizin  
ÖÄK -Diplom für Psychotherapeutische Medizin  
Systemische Familientherapie  
Auriculomedizinausbildung, - fortbildung  
Diplomausbildungslehrgang TCM  
Therapie mit Westliche Kräutertherapie



**Magª Cornelia Führer, BA**

**Ernährungswissenschaftlerin  
Dipl. Ernährungsberaterin nach der TCM**

Referentin für vegetarische und vegane Ernährung  
Studium der Ernährungswissenschaften (Universität Wien)  
weiterführende Ausbildung zur Metabolic-Balance Betreuerin  
dipl. Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin  
Studium deutsche Philologie (Universität Wien)

**Anmeldung:**

Um eine optimale Betreuung und Qualität zu sichern, ist die TeilnehmerInnenanzahl auf *maximal 15* beschränkt!

**Mit einer schriftlichen Anmeldung über das Anmeldeformular der Homepage** und einer Anzahlung von 50% der Kosten ist der Platz reserviert.

Für weitere Auskünfte und Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

**Telefon: 0699 811 390 85**

**[www.oeigt-akademie-wien.at](http://www.oeigt-akademie-wien.at)**

**Email: [akademie@oeigt.at](mailto:akademie@oeigt.at)**

