



## ***Diplomlehrgang***

***als Fortbildung WKO-zertifiziert RA-LSB FL-SB 009.1/2015***

# **Expert\*in für Stressmanagement und Burnout-Prävention**



**Akademie für Beratungs- und Gesundheitsberufe**

des Österreichischen Instituts für Ganzheitliche Therapie ÖIGT

**„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 Expert\*innen sind heute mehr denn je gefragt.**

Um Klient\*innen und Mitarbeiter\*innen 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 2022

Lehrgangleitung: Helmut Siebenmorgen

### Trainer\*innen

<b>Modul</b> <u>Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention</u>	9 UE Dr <sup>in</sup> .
<b>Modul</b> <u>Angrenzende Fachbereiche</u>	6 UE Gabi Reis
<b>Modul</b> <u>Methodik der Stress und Burnout Beratung</u>	71 UE Gabi Reis, Mag <sup>a</sup> Eva Siebenmorgen, Ingrid Stift MSc
<b>Modul</b> <u>Bewegungspraxis</u>	10 UE Mag. Michael Latzke
<b>Modul</b> <u>Ernährungspraxis</u>	10 UE Mag <sup>a</sup> Cornelia Führer
<b>Modul</b> <u>Reflexion und Gruppensupervision</u>	10 GSU Gabi Reis
<b>Modul</b> <u>Lehrgangsabschluss 3 UE</u>	3 UE Gabi Reis

### MODUL „Stress“

- 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 - Glaubenssätze

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

- 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“**

- 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 „Resilienz“**

- 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 „Arbeit & Burnout“

- 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 „Fallbeispiele und Positive Psychologie“

- 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 „Ich und Burnout“

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

## MODUL „Selbstfürsorge & Achtsamkeit“

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

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

- 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 „Bewegungspraxis“**

- Kennenlernen der Grundkenntnisse gesundheitsfördernder Bewegung am Modell des eigenen Körpers

## **MODUL „Ernährungspraxis“**

- 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“**

- Theoretische und praktische Überprüfung der Lehrgangsinhalte unter Gruppensupervision Reflexion des Gelernten und Erfahrungsaustausch
- Präsentationen eines Praxisfalles

## **MODUL „Gesprächsführung“ (anrechenbar!)**

- Was ist Gesprächsführung
- Professionelle Gesprächsführung
- Grundlagen der Gesprächsführung/Haltungen
- Mögliche persönliche Grundeinstellungen
- Gesprächsablauf
- Techniken der Gesprächsführung
- Fragetypen
- Empathische Gesprächsführung
- Das 4 Ohren Modell (nach Thun)
- Wertschätzende Kommunikation zur Vermeidung von Stress und Burnout

- Körpersprache
- Elemente des erfolgreichen Dialogs

## Unterrichtsmethodik:

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

**Gesamt 119 Unterrichtseinheiten** (mind. 80 % Anwesenheitspflicht)

## LEHRGANGSABSCHLUSS

### 1. Prüfungsvorbereitung

Wiederholung, Reflexion und Supervision

### 2. Abschlussprüfung

Präsentation eines Praxisfalles.

(Für Teilnehmer\*innen, die nicht aus einem beratendem Kontext kommen, besteht die Prüfung aus einer Präsentation eines Vortrags oder Trainings, das abgehalten wurde).



Bestätigung durch eine/n beim Fachverband eingetragene/n Supervisor\*in (Einzelsupervision, mindestens 5 Einheiten) über die Supervision von 40 dokumentierten Beratungseinheiten im Bereich Stressmanagement und Burnout-Prävention (ab Fortbildungsbeginn).

Empfohlen werden Peergruppentreffen zur Übung der gelernten Inhalte.

Durch die Absolvierung des Fortbildungslehrganges für Stressmanagement und Burnout-Prävention, sowie die Eintragung in die Liste des ExpertInnenpools der WKO ist es Lebens- und Sozialberater\*innen möglich, ihren Klient\*innen den Gesundheitshunderter der SVA anzubieten.

## Kosten:

**für 109 Unterrichtseinheiten (€ 1453,33.-+20% € 290,67.-) € 1744.-**

**inkl. 20% Ust, inkl. Skripten, inkl. Prüfungsgebühr**

*\* Das Modul Gesprächsführung 10 UE ist für Berufsgruppen, die KEINE Lebens- und Sozialberater\*innen, Klinische Psycholog\*innen und Psychotherapeut\*innen sind zusätzlich verpflichtend : Kosten mit Modul Gesprächsführung: (€ 1581,67.- netto + 20% Ust € 316,33.-) € 1904.-*

*\*\*Absolvent\*innen des Lehrganges Lebens- und Sozialberatung der ÖIGT-Akademie können sich das Modul Prakt. Übungen zur Psychohygiene 15 UE anrechnen lassen: verminderte Ausbildungskosten: (€ 1253,33 + 20% Ust € 250,67.-) € 1504.-*

## 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.

## Zielgruppe:

- Lebens- und Sozialberater\*innen – als anerkannte Fortbildung WKO zertifiziert
- Personen aus dem psychosozialen Berufsfeld
- Führungskräfte, Teamleiter\*innen, Trainer\*innen, Betriebsrät\*innen
- Personalmanager\*innen und Ansprechpartner\*innen für arbeitspsychologische Themen
- (Diplom-) Gesundheitsförderer\*in, Gesundheitstrainer\*in o.ä. oder in Ausbildung
- (Freiberufliche) Coaches oder Berater\*innen, die ihre Kompetenzen erweitern wollen
- Für alle Interessierten

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

## Terminüberblick 2022

Datum	Zeit	Modul	UE	TrainerIn
Fr	18.03.	14:30-19:00	6	Gabi Reis
Sa	19.03.	09:30-17:30	9,33	Dr.
So	20.03.	09:30-14:00	6	Gabi Reis
Fr	29.04.	14:30-19:00	6	Mag <sup>a</sup> Eva Siebenmorgen
Sa	30.04.	09:30-17:30	9,33	Mag <sup>a</sup> Eva Siebenmorgen
Do Feiertag	26.05.	09:30-18:00	10	Gabi Reis
Sa	28.05.	09:30-17:30	9,33	Ingrid Stift MSc
So	29.05.	09:30-14:00	6	Ingrid Stift MSc
Fr	24.06.	14:30-19:00	6	Gabi Reis
Sa	25.06.	09:30-17:30	9,33	Ingrid Stift MSc
So	26.06.	09:30-17:30	9,33	Gabi Reis
Sa	13.08.	09:30-18:00	10	Mag <sup>a</sup> Cornelia Führer
So	14.08.	09:30-18:00	10	Mag. Michael Latzke
So	11.09.	09:30-20:00	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

## Lehrtrainer\*innen



**Gabriele Reis**

**Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. ganzheitliche Stress- und Burnout-Präventions-Trainerin,  
Dipl. Trainerin in der Erwachsenenbildung, Supervisorin**  
(eingetragen im WKO Experten/innen Pool)

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  
Supervision (eingetragen im WKO Experten/innen Pool)



**Mag<sup>a</sup> Eva Siebenmorgen**

**Klinische und Gesundheitspsychologin, Mal- und Gestaltungstherapeutin,  
psychologische Beraterin, Advanced Energy Psychology Practitioner & Lehrtrainerin,  
Expertin für Stress- und Burnout-Prävention**  
(eingetragen im WKO Experten/innen Pool)

Advanced Energy Diagnostic and Treatment Methods (EDxTM) Certified Practitioner&Trainer  
Psychotherapeutisches Propädeutikum (Universität Wien)  
Personenzentrierte Gesprächsführung nach C. Rogers  
Krisenintervention und Suizidverhütung (G. Sonnek)

Lebens- und Sozialberatung – psychologische Beratung – Methode integrativ  
Advanced Energy Psychology Practitioner (Energy Diagnostic and Treatment Methods EDxTM nach Dr.  
F. Gallo) – Angst- und Stressreduktion mit neurosomatischer Stimulation)  
Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention  
Katathyme Imagination (in Ausbildung unter Supervision)



**Ingrid Stift MSc**

**Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Expertin für Stress- und Burnout-Prävention,  
Entspannungstrainerin, Unternehmensberaterin, Fachtrainerin mit ISO 17024-Zertifizierung  
(eingetragen im WKO Experten/innen Pool)**

MSc Psychosoziale Beratung, Donau Universität Krems  
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



**Mag<sup>a</sup> 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)



**Dr. Johanna Würzl**

**Allgemeinmedizinerin**

Notfallärztin  
Dipl. Masseurin  
Ausbildung Kinder- und Jugendheilkunde

**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)**



## **Akademie für Beratungs- und Gesundheitsberufe**

des Österreichischen Instituts für Ganzheitliche Therapie ÖIGT

1050 Wien, Schönbrunnerstrasse 43

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

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