



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 2023

Lehrgangsführung: Helmut Siebenmorgen

Trainer:innen

| | |
|---|--|
| Modul <u>Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention</u> Dietrich | 9 UE Dr ⁱⁿ . Florence |
| Modul <u>Angrenzende Fachbereiche</u> | 6 UE Gabi Reis |
| Modul <u>Methodik der Stress und Burnout Beratung</u> Eva | 71 UE Gabi Reis, Mag ^a Siebenmorgen, |
| Ingrid Stift MSc | |
| Modul <u>Bewegungspraxis</u> Latzke | 10 UE Mag. Michael |
| Modul <u>Ernährungspraxis</u> Führer | 10 UE Mag ^a Cornelia |
| Modul <u>Reflexion und Gruppensupervision</u> | 10 GSU Gabi Reis |
| Modul <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 beratender 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 Expert:innenpools der WKO ist es Lebens- und Sozialberater:innen möglich, ihren Klient:innen den Gesundheitshunderter der SVA anzubieten.

Kosten:

für 109 Unterrichtseinheiten € 1950.- - USt.-frei lt. § 6 Abs. 1 Z 11 UStG (berufsbezogene Weiterbildung) bei vorab Einmalzahlung

inkl. Skripten, inkl. Prüfungsgebühr

Ratenzahlung möglich (5x € 400.-)

* 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: € 2130.-

**Absolvent:innen des Lehrganges Lebens- und Sozialberatung der ÖIGT-Akademie können sich das Modul Prakt. Übungen zur Psychohygiene 15 UE anrechnen lassen: verminderte Ausbildungskosten: € 1680.-

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 2023

| Datum | | Zeit | Modul | TrainerIn |
|-------|--------|-----------------|--|--|
| Fr | 21.04. | 14:30- 19:00 | Stress | Gabi Reis |
| Sa | 22.04. | 09:30- 17:30 | Grundlagen | Dr. ⁱⁿ Florence Dietrich |
| So | 23.04. | 09:30- 14:00 | Grenzen und Krisenintervention | Gabi Reis |
| Fr | 05.05. | 14:30- 19:00 | Praktische Übungen zur Psychohygiene ** | Mag ^a Eva Siebenmorgen |
| Sa | 06.05. | 09:30- 17:00 | Praktische Übungen zur Psychohygiene ** | Mag ^a Eva Siebenmorgen |
| Fr | 16.06. | 14:30- 19:00 | Selbstfürsorge und Achtsamkeit | Ingrid Stift MSc |
| Sa | 17.06. | 09:30- 17:30 | Arbeit und Burnout | Ingrid Stift MSc |
| So | 18.06. | 09:30- 17:30 | Ich und Burnout | Ingrid Stift MSc |
| Fr | 14.07. | 14:30- 19:00 | Fallbeispiele und Positive Psychologie | Gabi Reis |
| Sa | 15.07. | 09:30- 17:30 | Resilienz | Gabi Reis |
| So | 16.07. | 09:30- 18:00 | Gesprächsführung * | Gabi Reis |
| Sa | 05.08. | 09:30- 18:00 | Ernährungspraxis | Mag ^a Cornelia Führer |
| So | 06.08. | 09:30- 18:00 | Bewegungspraxis | Mag. Michael Latzke |
| So | 10.09. | 09:30- 20:00 | Supervision u. Prüfung | 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 und extern in Wien

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^a Eva Siebenmorgen

**Klinische und Gesundheitspsychologin, Mal- und Gestaltungstherapeutin,
psychologische Beraterin LSB, Advanced Energy Psychology Practitioner & Angst- und
Stressreduktion/Traumatherapie 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 / Traumatherapie mit neurosomatischer
Stimulation)
Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention
Katathyme Imagination für Berater:innen



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^a 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. in Florence Dietrich

Allgemeinmedizinerin

Ausbildung Sexualberatung
In Ausbildung zur Lebens- und Sozialberatung unter Supervision
Psychosomatische Medizin

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
akademie@oeigt.at**

Email:



Akademie für Beratungs- und Gesundheitsberufe

des Österreichischen Instituts für Ganzheitliche Therapie ÖIGT

1050 Wien, Schönbrunnerstrasse 43

akademie@oeigt.at

www.oigt-akademie.at