

# STRESSMANAGEMENT UND BURNOUT-PRÄVENTION

Diplomlehrgang





### Das sagen Teilnehmer:innen:



Mag.a Sonja Schernthaner, Tirol

"Der Einblick in andere Fachbereiche erleichtert die Zusammenarbeit im Coaching. Eine Spezialisierung ermöglicht mir den Zugang zu einem spezifischen Klientel. Die Ausbildung ist die Basis für eine Kooperation mit der SVA. Ich empfehle die Ausbildung aufgrund ihrer Qualität weiter; eine Vertiefung meines bisherigen Fachwissens war möglich."

### Warum Stressmanagement und Burn-out-Prävention?

Wir leben in einer herausfordernden Zeit. Hochleistung, Hochdruck, Hochgeschwindigkeit zählen zu unseren verlässlichsten alltäglichen Begleitern und fordern uns in vielen Lebensbereichen. Laut WHO zählen Stress und die daraus entstehenden Folgeerkrankungen zu den größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Und auch verschiedenste wissenschaftliche Studien ergeben, dass das Burnout Risiko nach wie vor enorm ist: im Schnitt ist jede:r 9. Österreicher:in burnoutgefährdet.

Zeit für ein gesellschaftliches Umdenken! Es braucht Menschen, die in der Lage sind, mit den Herausforderungen des Lebens anders umzugehen und die zu konstruktiven Neu-Denker:innen in diesem System werden, um es mittel- und langfristig aus der erschöpfungsbedingten Abwärtsspirale zu begleiten – durch ein menschliches, anstatt ein ressourcenausnutzendes Denken und Handeln!

Der Lehrgang ermöglicht ausgebildeten Lebens- und Sozialberater:innen eine Zusatzqualifikation im Bereich der Burnout- und Stressprävention und bietet damit die Voraussetzung, als Kooperations-partner der SVA im Rahmen des Projektes "Gesundheitshunderter", sowie auf der Expert:innenliste der WK gelistet zu sein. Darüber hinaus eignet er sich



auch für andere Interessierte Personenaus therapeutischen, sozialen, sozialpädagogischen und beratenden Berufen, sowie Trainer:innen, die ihr Wissen und ihre Methodik in diesem speziellen Beratungsfeld erweitern wollen.

#### Der kostenlose Info-Abend: detaillierte Infos aus erster Hand

Weil jede Entscheidung eine wohlüberlegte sein soll, bieten wir Ihnen für diesen Lehrgang einen detaillierten Infoabend an. In dieser Stunde erfahren Sie alles, was Sie über den Lehrgang wissen müssen – aus erster Hand von der Lehrgangsleitung. So sind Sie inhaltlich und organisatorisch bestens informiert. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Anmeldung über die Website.

### Ist dieser Lehrgang für Sie geeignet?

Der Lehrgang richtet sich an

- Menschen aus beratenden Berufen (z.B. Lebens- und Sozialberater:innen, Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen, Sozialpädagog:innen, Coaches)
- Menschen aus anderen begleitenden oder therapeutischen Berufen
- Trainer:innen, die ihr Wissen und ihre Methodik in diesem speziellen Beratungsfeld erweitern wollen

# Welche Voraussetzungen sind zu beachten?

Die Teilnahme am Lehrgang setzt voraus

- den Besuch des Info-Abends
- Grundkenntnisse in Kommunikation und Gesprächsführung
- Psychosoziale Vorausbildung und berufliche Erfahrung im begleitenden Kontext
- die Bereitschaft, an der eigenen Person zu arbeiten
- Psychische Stabilität (da in den Übungen und Reflexionen an sich selbst gearbeitet wird)

### Auf welchem methodischen Ansatz basiert der Lehrgang?

- Der Lehrgang basiert auf wissenschaftlichen Ansätzen aus Stress- und Burnoutforschung, aus Psychologie, Medizin und Neurobiologie,
- sowie ganzheitlichen Methoden, wie Meditation und Entspannungsverfahren.



Neben theoretischer Vermittlung stehen insbesondere die Selbstreflexion, die Selbsterfahrung, sowie das Kennenlernen unterschiedlicher Haltungen und Methoden im Vordergrund.

# Welche erwachsenengerechten Methoden des Wissenserwerbs und welche Lernfelder erwarten Sie im Lehrgang?

Der Lehrgang besteht zu etwa einer Hälfte aus theoretischen Inputs in Form von Fachvorträgen und Methodenpräsentationen, sowie praktischer Anwendung und Selbsterfahrung bzw. Reflexion. Fallweise finden Demonstrationen vor der Gruppe statt, um Methoden besser verständlich zu präsentieren.

- Theorieinput
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Präsentation von Methoden und Praxisbeispielen
- Selbsterfahrung und Selbstreflexion
- Diskussion und Erfahrungsaustausch der Teilnehmer:innen
- Transferübungen

# Welche Kompetenzen erwerben Sie durch den Besuch des Lehrgangs?

- Sie kennen die fachlichen und wissenschaftlichen Hintergründe zu den Themen Stress, Burnout und Resilienz und beherrschen entsprechende Interventionstechniken, die Sie kompetent in Ihrer Beratungs- oder Seminarpraxis anwenden können.
- Sie setzen sich kritisch mit dem derzeit verbreiteten Denken und Handeln in Gesellschaft und Wirtschaft auseinander und erweitern Ihren persönlichen Denk- und Handlungsradius.
- Wissenschaftlich basierte Informationen aus Neurobiologie, Positiver Psychologie, Positiver Stressbewältigung und Flourishing ermöglichen ein breites Repertoire an Handlungsalternativen im Beratungssetting.
- Medizinische Informationen und Hintergründe ermöglichen ein mehrdimensionales Betrachten der Stress- und Burnout-Thematik.
- Dadurch erhöhen Sie die fachliche und methodische Qualifikation Ihrer Beratungsgespräche und sind befähigt, Menschen in Stresssituationen und bei persönlichen Wandlungsprozessen zu begleiten. Nicht zuletzt leisten Sie damit einen entscheidenden Beitrag zur Prävention, da Sie Menschen dabei unterstützen können, rechtzeitig ein Burnout abzuwenden.

© BFI Salzburg 4 Änderungen vorbehalten



 Lebens- und Sozialberater:innen k\u00f6nnen sich nach Erf\u00fcllung aller Erfordernisse bei der Wirtschaftskammer in die Expertenliste f\u00fcr Stressmanagement und Burnout-Pr\u00e4vention eintragen lassen und sich als Kooperationspartner der SVS im Rahmen des Gesundheits-Hunderters bewerben.

#### Welche Berufsfelder und Karrierechancen eröffnen sich Ihnen?

Stressmangement und Burnout-Prävention ist nicht als eigenes Berufsbild zu verstehen. Da bei praktisch allen Themen und Problemlagen, mit denen Menschen in die Beratung kommen, Stress einen wesentlichen Anteil oder eine Ursache hat, ist ein adäquater Umgang mit Stress im Beratungssetting nicht mehr wegzudenken. Das Wissen kann psychoedukativ vermittelt werden, Methoden und andere Werk-zeuge können im Rahmen eigener beratender oder begleitender Tätigkeit gezielt in den Dienst der Klient:innen gestellt und diesem damit Hilfestellung gegeben werden.

Sie erhalten daher durch den Besuch des Lehrganges ein Werkzeug, mit dem Sie nicht nur Ihre Beratungstätigkeit vertiefen können, sondern auch einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung von Menschen leisten können.

### Wie kommen Sie zu Ihrem BFI-Salzburg-Zertifikat?

- 100 % Anwesenheit im Lehrgang
- Aktive Mitarbeit im Lehrgang und Einlassen auf die Thematik und Methodik
- Schriftliche Reflexion eines themenspezifischen Klient:innenfallverlaufs (mindestens 5 Sitzungen mit einem Klienten) im Ausmaß von ca 5 A4-Seiten und Präsentation derselben am Ende des Lehrgangs



**Achtung**: Für Diplomierte Lebens- und Sozialbeater:innen erfordert der Eintrag in den Expert:innen-Pool der WK darüber hinaus:

- 40 dokumentierte Beratungseinheiten im fachspezifischen Kontext ab Lehrgangsbeginn
- 5 Einzelsupervisionen bei einem bzw. einer beim Fachverband eingetragenen Expert:in (Burnout-Prävention, Supervision)
- 3-jährige uneingeschränkte Selbständigkeit im Bereich des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung



### Wie hoch sind die Lehrgangskosten?

In der Lehrgangsgebühr sind sämtliche Lehrgangsunterlagen sowie Arbeitsmaterialien, die Sie im Lehrgang benötigen, inkludiert. Die Lehrgangsgebühr sowie die detaillierten Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

#### Welcher zeitliche Aufwand kommt auf Sie zu?

Der Lehrgang ist zeitlich so konzipiert, dass er berufsbegleitend besucht werden kann. Er umfasst insgesamt 86 UE's im Präsenzunterricht Die Module 1-4 finden jeweils freitags und samstags statt, das Modul 5 umfasst einen einzelnen Tag. Zwischen den Modulen fallen vorbereitende und reflektierende Aufgaben an.

### Wo findet der Diplomlehrgang statt?

Dieser Lehrgang findet am BFI Salzburg statt. Unser modern ausgestattetes Seminarzentrum ist öffentlich sehr gut mit dem O-Bus (Linie 6, Haltestelle Science City Itzling, oder Linie 3, Haltestelle Kirchenstraße) zu erreichen. Bei einer Anreise mit dem Auto stehen Ihnen ermäßigte Parkplätze (EUR 4,00 pro Tag) zur Verfügung.



# **BFI Salzburg**

Schillerstraße 30 5020 Salzburg Erreichbarkeit

#### **BFI Kundencenter**



info@bfi-sbg.at



+43 662 88 30 81-0



MO bis DO 08.00-17.30 Uhr FR 08.00-14.00 Uhr



### Bildung. Freie Fahrt inklusive.

In Kooperation mit dem Salzburger Verkehrsverbund ermöglichen wir Ihnen an jedem Ihrer Kurstage, die öffentlichen Verkehrsmittel in der Kernzone Salzburg ab vier Stunden vor Kursbeginn bis Betriebsende KOSTENLOS zu benutzen.

# Mit dem Salzburger Bildungsscheck bis zu 50 % der Kurskosten sparen!

Weiterbildung ist förderbar! Unsere Mitarbeiter:innen beraten Sie gerne. Informieren Sie sich frühzeitig, jedenfalls vor Lehrgangsstart. Einen ersten Überblick über mögliche Individualförderungen erhalten Sie auf unserer Website.

www.bfi-sbg.at/service/foerderungen

Salzburger Bildungsscheck

Kursförderung.at

# Steuervorteile durch Weiterbildung!

Arbeitnehmer:innen können Kurs- und Fortbildungskosten, die mit ihrer beruflichen bzw. betrieblichen Tätigkeit im Zusammenhang stehen, von der Steuer absetzen (Werbungskosten). Umschulungs-maßnahmen sind dann abzugsfähig, wenn sie derart umfassend sind, dass sie einen Einstieg in eine neue berufliche Tätigkeit ermöglichen, die mit der bisherigen Tätigkeit nicht verwandt ist.

Nähere Infos über Steuervorteile finden Sie hier: BMF Werbungskosten



#### Welche Inhalte erwarten Sie?

Der Lehrgang basiert auf dem Curriculum des Fortbildungslehrgangs für Lebens- und Sozialberater:innen für Stressmanagement und Burn-out-Prävention der WK. Infos hier: WKO\_LSB\_Expterenpools

# Modul 1: Einführung in die Burnout- und Stress-Thematik und medizinische Aspekte

- Definitionen, Verlaufsmodelle
- Wesen, Verlauf und Etymologie und Stress und Burnout
- Aktueller Stand der Forschung hinsichtlich Entstehung, Verlauf, Zielgruppen, geschlechterspezifische Unterschiede...
- Gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Aspekt von Stress und Burnout
- Burnout als Krisenverlauf
- Stressanamnese im psychosozialen Beratungsgespräch
- Interdisziplinäres Basiswissen, Zusammenarbeit mit angrenzenden Berufsgruppen, Abgrenzung und Zuständigkeiten
- Körperliches Geschehen bei Burnout (hormonell, neurobiologisch, physiologisch)
- Diagnose und Differentialdiagnose
- Erste Hilfe bei drohendem Burnout, Entlastungsgespräche
- Werkzeuge, Selbsteinschätzungsbögen, Methodenkoffer
- Überblick über zu fördernde individuelle Stresskompetenzen
- Salutogenese-Ansatz

### Modul 2: Mentale Stresskompetenz

- Grundlagen mentaler Fitness und Gesundheit
- Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung als Basis-Kompetenzen
- Stress-verschärfende Kognitionen (Skripten, Antreiber, Glaubenssätze)
- Methoden zur Lösung und Veränderung von stressverschärfenden Kognitionen
- Distanzierungstechniken
- Resilienz als Präventivfaktor
- Hintergründe aus der Resilienzforschung
- Methoden zur Steigerung von Resilienz
- Kohärenzerleben und Möglichkeiten der Steigerung desselben
- Ziele, Werte, Vision, Sinn als Präventiv-Faktoren
- Einstellungen reflektieren und verändern
- Selbstwirksamkeit, Aktivierung innerer Ressourcen
- Positives Mindset entwickeln
- Werkzeuge, Selbsteinschätzungsböge, Methodenkoffer



### Modul 3: Regenerative Stresskompetenz

- Regulierung und Kontrolle der k\u00f6rperlichen und seelischen Stressreaktionen und ihrer Folgen
- Methoden zur Lösung körperlicher Anspannung, innerer Unruhe und Nervosität
- Bedeutung und Wirkung von Entspannungsverfahren
- Ausgleichs-Management zur Vermeidung langfristiger Stressfolgen, Erholung aktiv gestalten
- Methoden kurzfristiger und langfristiger Stresslösung
- Kennenlernen unterschiedlicher Entspannungsverfahren (PMR, Meditation, Fantasiereisen, Visualisierung, aktive Imagination, Bewegungsmeditation)
- Bedeutung von Aufenthalten in der Natur für die Regeneration am Beispiel Waldbaden
- Genießen im Alltag und Genusstraining
- Werkzeuge, Methodenkoffer

# Modul 4: Instrumentelle Stresskompetenz

- Wichtige Elemente instrumenteller Stresskompetenz kennen
- Individuelle Stressorenanalyse
- Gezielte und präventive Reduktion äußerer Stressoren zur Senkung des Stress-Risikos
- Methoden des Selbst-Managements (Zeitmanagement, Prioritäten setzen, Grenzen setzen,...)
- Aktivierung äußerer Ressourcen (aktive Netzwerkpflege, Unterstützungssysteme, Vernetzung)
- Selbstbehauptung
- Konflikt- und Problemlösepotenzial erhöhen
- Alltäglichen Anforderungen aktiv begegnen
- Alltag stressfreier gestalten
- Werkzeuge, Selbsteinschätzungsbögen, Methodenkoffer

### Modul 5: Abschluss

- Präsentation der Klient:innenfall-Reflexion im Plenum
- Feedback und fachliche Fragen zum Klient:innenfall
- Selbstreflexion



### Welche Expert:innen unterrichtet Sie?

### Mag.<sup>a</sup> Angelika Kail



#### Berufliche Erfahrungen

- Seit 2004 Praxis in der Selbständigkeit
- Selbständige Lebens- und Sozialberaterin in eigener Praxis und in Beratungseinrichtungen
- Trainerin in der Erwachsenenbildung
- Trainerin für Firmenseminare
- Leiterin von Mediationsgruppen und privaten
   Seminaren
- Sachbuchautorin
- Zuvor 12 Jahre Berufserfahrung in der Wirtschaft: Assistenz- und Leitungsfunktionen in der Wirtschaft und im Non-Profit-Bereich

#### Aus- und Weiterbildung

- i.A. zur Psychotherapeutin (Existenzanalyse)
- Sozialpsychiatrischer Grundkurs
- Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin
- Ausbildung Supervision
- Ausbildung Stress- und Burnoutprävention
- Ausbildung zum Coach
- Alternative Methoden, u.a. Anthroposophische Biografiearbeit, Mental- und Bewusstseinstraining, Emotionaler Stressabbau, Emotionale Wahrnehmung, Energiearbeit,
- Ausbildung zum NLP Master
- Ausbildung Qualitätsmanagement
- Ausbildung Bildungsmanagement
- Magisterstudium Französisch/Russisch.

#### Arbeitsschwerpunkte

- Psychosoziale Einzelberatung mit Schwerpunkt Selbst-Entwicklung, Selbsterfahrung
- Begleitung von Übergangsphasen, Veränderungs- und Wachstumsprozessen und kritischen Lebensphasen (u.a. Burnout, Stress, Trennung, Trauma, Krisen), sowie Neuorientierung (Visionsarbeit)
- Supervision
- Meditation und Tiefenentspannung
- Coaching von Einzelpersonen und Teams
- Gruppen- und Seminarleitung



#### Prim. i. R. Dir. Mag.art. Dr.med.univ. Manfred Sommersgutter



#### Berufliche Erfahrungen

- Privat- und Wahlarzt für Innere Medizin und Additiv-FA für Gastroenterologie und Hepatologie
- Lektor an der Fernuniversität Hagen für Psychologie (Außenstelle Saalfelden)
- Arbeits- und Organisationspsychologe
- Lehrtätigkeit am BFI für Pflegeassistenz
- Lehrtätigkeit am BFI für DGKP
- Lehrtätigkeit an der Donau-Universität Krems
- Lehrtätigkeit an der Massageschule Manus
- Leiter (Primarius) der internen Abteilung KH Mittersill
- Labor- und Blutdepotleiter
- Lehrauftrag an der Technischen Universität Erzherzog Johann in Graz für das Aufbaustudium "Technischer Umweltschutz" mit dem Titel "Humanphysiologie/Humanökologie"

## Aus- und Weiterbildung

- Magisterstudium "Soziale Verhaltenswissenschaften" und "Erziehungswissenschaften" an der Fernuniversität Hagen
- Studium Soziologie: Individualisierung und Sozialstruktur an der Fernuniversität Hagen
- österreichisches Sportarztdiplom
- Managementausbildung am Hernstein Institut
- Ausbildung zum Strahlenschutzbeauftragten
- Ausbildung zum Dopingarzt für die österreichische NADA und die WADA
- Schauspieltraining, Improvisationstheater
- Kunst- bzw. Mal-Akademien

### Arbeitsschwerpunkte

- ganzheitliche internistische und psychologische Arztpraxis
- Vorträge für die Fortbildung von praktischen Ärzt:innen in ganz Österreich
- BCO für Dopingkontrollen der österreichischen Dopingagentur NADA
- wissenschaftliche Publikationen (in den Gebieten der Psychologie, Pädagogik, Soziologie und Medizin)
- Schauspieler und Obmann des Theatervereins "Pinzgauer SpielArt"
- Dozent der Akademie Wildkogel f
  ür Aktmalerei