

# STRESSMANAGEMENT UND BURNOUT-PRÄVENTION

Zertifizierter Fortbildungslehrgang für LSB



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.



©Fotolia.com

[www.bfi-sbg.at](http://www.bfi-sbg.at)

## BFI SALZBURG

EINE EINRICHTUNG DER KAMMER FÜR  
ARBEITER UND ANGESTELLTE FÜR SALZBURG



## Warum Stressmanagement und Burnout-Prävention?

Wir leben in einer herausfordernden Zeit: Hochleistung, Hochdruck, Höchstgeschwindigkeit 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 Burnout-gefährdet – höchste Zeit für ein gesellschaftliches Umdenken! Es braucht Menschen, die in der Lage sind, mit Stress anders umzugehen und resilienter zu sein und welche zu konstruktiven Neu-Denker/innen in diesem System werden, um es mittel- und langfristig aus der erschöpfungsbedingten Abwärtsspirale zu begleiten – durch ein menschliches und potentialorientiertes Denken und Handeln anstatt einem ressourcenausnutzenden.

Der Lehrgang ermöglicht ausgebildeten Lebens- und Sozialberater/innen eine Zusatzqualifikation im Bereich der Burnout- und Stressprävention und bietet damit die Voraussetzung, als Kooperationspartner der SVA im Rahmen des Projektes „Gesundheitshunderter“, sowie auf der Expert/innenliste der WKO gelistet zu sein. Darüber hinaus eignet er sich auch für alle interessierten Personen aus therapeutischen, sozialen und beratenden Berufen, sowie Trainer/innen, die ihr Wissen und ihre Methodik in diesem speziellen Beratungsfeld erweitern wollen.

## Detailinfos zum Expert/innenpool Stressmanagement und Burnout-Prävention der Lebens- und Sozialberater/innen und dem Gesundheitshunderter finden Sie hier:



[Expert/innenpool Stressmanagement und Burnout-Prävention beim Fachverband](#)

[SVA Gesundheitshunderter](#)

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

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

## Ist dieser Lehrgang für Sie geeignet?

Der Lehrgang eignet sich insbesondere für bereits zertifizierte Lebens- und Sozialberater/innen, darüber hinaus für Personen aus sozialen, pädagogischen, kulturellen, therapeutischen, medizinischen, pflegerischen und beratenden Berufen sowie Energetiker/innen. Gleichfalls sind auch Mitarbeiter/innen von Behörden, Non-Profit-Organisationen, Selbsthilfegruppen, Betriebsrät/innen, Führungskräfte sowie alle Interessierten herzlich willkommen – sofern Vorkenntnisse aus dem Bereich Kommunikation und Gesprächsführung vorhanden sind.

## Welche Voraussetzungen sind zu beachten?

Die Teilnahme am Lehrgang setzt den Besuch des Info-Abends voraus sowie Grundkenntnisse in Kommunikation und Gesprächsführung.

## 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.
- Sportwissenschaftliche, medizinische und ernährungswissenschaftliche 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 Burnout abzuwenden.
- Sie erhalten eine anerkannte Fortbildung auf Grundlage und nach den Erfordernissen des Zusatz-Curriculums für Stressmanagement und Burnout-Prävention der Lebens- und Sozialberater/innen-Verordnung.

- Lebens- und Sozialberater/innen können sich nach Erfüllung aller Erfordernisse bei der Wirtschaftskammer in die Expertenliste für Stressmanagement und Burnout-Prävention eintragen lassen und sich als Kooperationspartner/in der SVA im Rahmen des Gesundheits-Hunderterters bewerben.

## Auf welchem methodischen Ansatz basiert der Lehrgang?

Der Lehrgang basiert auf wissenschaftlichen und ganzheitlichen Modellen. Die grundsätzliche Ausrichtung ist eine lösungsorientierte. Die Teilnehmer/innen des Lehrganges sollen ein tieferes Verständnis für die Entstehungsgeschichte eines Burnouts (auch mehrere Generationen übergreifend) erwerben und sich kritisch mit gängigen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Haltungen auseinandersetzen. Inhalte und Methoden der Resilienzforschung, der positiven Psychologie und Neurobiologie ermöglichen es, künftige Beratungssuchende ganzheitlich durch den Prozess zu begleiten: Dabei werden Hintergrundinformationen und Methoden für die praktische Beratungstätigkeit von der persönlichen Stabilisierung, über die Steigerung von Resilienz und der Erarbeitung persönlicher Stressbewältigungsstrategien bis hin zum Aufblühen angeboten.

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

Um das inhaltliche Spektrum der Ausbildung in seiner ganzen Breite verstehbar und praktisch anwendbar zu vermitteln, werden neben der klassischen Wissensvermittlung unterschiedliche didaktische Methoden angewandt. Die Lernprozesse werden durch folgende Methoden unterstützt:

- Theorieinput inkl. Videosequenzen
- Einzel- und Gruppenarbeiten mit Präsentationen
- Demonstration von Methoden und Praxisbeispielen
- Reflexionsphasen
- Diskussion und Erfahrungsaustausch der Teilnehmer/innen
- Systemische Feedback-Verfahren zur Steigerung der individuellen „Performance“
- Supervision
- Transferübungen

## Welche Berufsfelder und Karrierechancen eröffnen sich Ihnen?

Stressberatung und Burnoutprävention ist ein breites und aktuelles Tätigkeitsfeld. Menschen mit Zusatzqualifikationen in diesem Bereich werden künftig noch häufiger gebraucht werden, um mit den komplexen Anforderungen unserer sich rasch verändernden Welt umgehen und diese Veränderungen gut begleiten zu können. Bereits zertifizierten Lebens- und Sozialberater/innen ermöglicht der Lehrgang die Aufnahme in die Expert/innenliste der WKO sowie als Kooperationspartner/in der SVA im Rahmen der Aktion Gesundheitshunderter. Dies bietet nicht nur ein Qualitätskriterium, sondern eröffnet ebenso den Zugang zu weiterem Klientel.

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



- 100% Anwesenheit im Lehrgang
- Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles

## Welche Lehrgangsinhalte erwarten Sie und in welchem Ausmaß?

Der Lehrgang basiert auf dem Curriculum des Fortbildungslehrganges für Lebens- und Sozialberater/innen für Stressmanagement und Burnout-Prävention der WK und umfasst folgende Fächer und Unterrichtseinheiten:

Grundlagen der Stress- und Burnoutprävention	9 UE
Angrenzende Fachbereiche	6 UE
Methodik der Stress- und Burnoutberatung	52 UE
Bewegungspraxis	10 UE
Ernährungspraxis	10 UE
Supervision	10 UE
Abschlusspräsentation	3 UE
<b>Gesamt</b>	<b>100 UE</b>

## Bitte beachten Sie:

Geringfügige Änderungen im inhaltlichen Verlauf ergeben sich durch die Bedürfnisse und Ansprüche der jeweiligen Ausbildungsgruppe und werden auch an diese angepasst!

### 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?

Über die Lehrgangsdauer von einem Semester finden die Module jeweils freitags und samstags statt. Die detaillierten Termine entnehmen Sie bitte dem Stundenplan.

### 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 O-Bus Linie 3, Haltestelle Kirchenstraße) zu erreichen. Bei einer Anreise mit dem Auto stehen Ihnen ermäßigte Parkplätze (€ 4,00 pro Tag) zur Verfügung.



#### BFI Salzburg

Schillerstraße 30

5020 Salzburg

[www.bfi-sbg.at](http://www.bfi-sbg.at)

Anfahrt

### Bildung. Freie Fahrt inklusive.

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



#### BFI-Kundencenter

Telefon: +43 (0)662/88 30 81-0

E-Mail: [info@bfi-sbg.at](mailto:info@bfi-sbg.at)

Öffnungszeiten: Mo-Do: 8.00-18.30 Uhr,

Fr: 8.00 – 17.00 Uhr

## Wo und wie können Sie eine Förderung beantragen?

Weiterbildung ist förderbar! Unser Kundencenter berät 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](http://www.bfi-sbg.at/service/foerderungen).

## Welche Inhalte erwarten Sie?

### Modul 1: 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 – Methodik der Stress- und Burnout-Beratung und der Stabilisierung – Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Stressbelastung bzw. Burnout-Risiko – innerpersönliche Ursachen und Faktoren – Krisenintervention in der Burnout-Beratung

(21 UE Methodik)

- Einführung in die Ausbildung
- Grundlagen der Stress- und Burnoutthematik aus psychosozialer Sicht
- Zusammenhang zwischen Stress und Persönlichkeit: Wer ist besonders gefährdet?
- Skripten und Antreiber: Stress-verschärfende Kognitionen
- Beobachtungsschulung
- Methoden zur Lösung und Veränderung von stressverschärfenden Kognitionen
- Grundlagen Mentales Training und neurobiologische Hintergründe
- Übungen zur kognitiven Umstrukturierung
- Verhaltensverändernde Übungen
- Abgrenzung zu anderen Fachbereichen
- Werkzeuge, Fragebögen, Hilfsmittel für die praktische Klientelarbeit



## Modul 2: Grundlagen der Resilienz

Resilienz als Präventiv-Faktor – Grundlagen der Resilienzforschung – Resilienzmodelle – Methoden zur Steigerung von Resilienz – Grenzen zu anderen Gesundheitsberufen

(14 UE Methodik, 6 UE Angrenzende Fachbereiche)

- Das Resilienz-Konzept in Theorie und Praxis
- Begriffsdefinition
- Entwicklungspsycholog. Faktoren und Voraussetzungen für Resilienz
- Merkmale und Eigenschaften resilienter Menschen
- Gesellschaftliche und soziale Aspekte von Resilienz
- Fragebogen zur Reflexion des individuellen Resilienz-Potenzials
- 7 Säulen-Modell der Resilienz
- Methoden und Übungen zur Steigerung von Resilienz
- Arbeit mit den 4 Kraft-Ebenen des Menschen und deren Stärkung
- Praktisches Ruhe-Kraft-Training
- Übungen und Selbstreflexion

### Modul 3: Basiswissen Ernährung & Medizinische Aspekte

Grundkenntnisse über eine gesundheitsfördernde Ernährung kennenlernen – Rolle von Ernährung bei Stress und Burnout – Stress und Burnout aus medizinischer Sicht – Differentialdiagnose und körperliches Geschehen

(10 UE Ernährung + 9 UE Medizinische Aspekte)

- Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit: Grundlagen einer gesunden Ernährung (Nährstoffe, Stoffwechselfunktionen, Schadstoffe, Lebensmittelkennzeichnung) (Vortrag)
- Kennenlernen ernährungswissenschaftlicher Modelle: verschiedene Ernährungsmodelle kennen und kritisch beurteilen können (Gruppenarbeit mit Präsentation)
- Rolle von Ernährung bei Stress und Burnout: Risikofaktor Ernährung, Mehrbedarf in Stress-Situationen (Vortrag)
- Stressfördernde und stressreduzierende Ernährung(-shaltung)
- Differenzierung von ernährungsbedingten Mangelerscheinungen und Stress- bzw. Burnout-Symptomen
- Erfassung des Ernährungszustandes (Anamnese, Ernährungsprotokoll, Differentialdiagnose), Praktische Übungen zur Erstellung und Auswertung eines Ernährungsprotokolls
- Stress und Burnout aus medizinischer Sicht
- Differentialdiagnose und Verlaufsmodelle
- Körperliches Geschehen bei Stress und Burnout
- Salutogenese und Präventionsgedanke
- Kritische und ganzheitliche Reflexion der Burnout- und Stress-Thematik
- Erste-Hilfe bei drohendem Burnout
- Möglichkeiten der Erhebung von Stressbelastung und Burnoutisiko durch Mediziner; Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit

## Modul 4: Grundlagen der Lebens-Balance und Basiswissen Bewegung

Lebens-Balance als Ressource und als Weg –  
Möglichkeiten der Herstellung von Lebensbalance  
– Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde  
Bewegung

(10 UE Methodik + 10 UE Bewegung)

- Lebens-Balance Modelle
- Altersorientierte Lebensbalance
- Strukturelles Stressmanagement
- Methoden zur Herstellung und Stabilisierung einer angemessenen Balance
- Praktische Entspannungsübungen
- Stressvorbeugung, -reduktion und -bewältigung durch Bewegung
- Bewegungsmangel: Symptome, Ermittlung, Gefahren, Zusammenhang mit Stress
- Körperliche Vorgänge bei Bewegung/Aktivität
- Positive Auswirkungen von Bewegung
- Praktikable Wege zur Steigerung körperlicher Aktivität
- Selbstmotivation, Erholungs- und Belastungsmanagement
- Regenerative Bewegungsformen
- Bewegungspraxis

## Modul 5: Supervision, Grundlagen der positiven Stressbewältigung und des Aufblühens sowie Abschluss

Grundlagen der Positiven Stressbewältigung – positive Psychologie – Flourishing – Methodik der positiven Stressbewältigung – Erweiterung der Methodik – Theoretische und praktische Überprüfung der Lehrgangsinhalte unter Gruppensupervision – Abschlusspräsentation

(10 UE Supervision, 7 UE Methodik, 3 UE Abschluss)

- Grundlagen der positiven Psychologie und des Flourishing
- Methoden der positiven Stressbewältigung für die Klientelarbeit
- Supervision praktischer Fälle aus der Klient/innenpraxis der Teilnehmenden
- Präsentation der Falldokumentationen
- Abschluss

## Welche Expert/innen unterrichten 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

- Magisterstudium Französisch/Russisch
- Ausbildung Qualitätsmanagement
- Ausbildung Bildungsmanagement
- Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin
- Ausbildung Stress- und Burnoutprävention
- Ausbildung Supervision
- Ausbildung zum Coach
- Ausbildung zum NLP Master
- Alternative Methoden, u.a. Kinesiologie, Mental- und Bewusstseinstraining, Schamanismus, Geistwissenschaften, Emotionaler Stressabbau, Emotionale Wahrnehmung, Energiearbeit

### Arbeitsschwerpunkte

- Ganzheitliche psychosoziale Einzelberatung mit Schwerpunkt Selbst-Entfaltung
- Begleitung von Veränderungen, Wachstumsprozessen und kritischen Lebensphasen (u.a. Burnout, Stress, Trennung, Trauma)
- Meditation und Tiefenentspannung
- Coaching von Einzelpersonen und Teams
- Gruppen- und Seminarleitung
- Supervision

## Mag.<sup>a</sup> Monika Wiesinger



### Berufliche Erfahrungen

- Trainerin in der Erwachsenenbildung (BFI Salzburg/Designakademie Salzburg)
- Lebens- und Sozialberaterin in eigener Praxis
- Mentaltrainerin und -coach für Leistungssportler/innen in eigener Praxis
- Sporttrainerin und Übungsleiterin für Vereine, Verbände und Institutionen in der Gesundheitsvorsorge für Erwachsene und Kinder
- Beraterin und Trainerin bei Firmenveranstaltungen und Institutionen
- Personal Coaching
- Langjährige Erfahrung im Agenturbereich, operativen Marketing, Projekt- und Veranstaltungsmanagement

### Aus- und Weiterbildung

- Diplomstudium Sportwissenschaften/Gewählte Fächer mit Schwerpunkt Wirtschaft
- Lehrgang Logotherapie und Existenzanalyse
- Lehrgang Lebens- und Sozialberatung
- Modulserie Sportpsychologisches Training im Leistungssport
- Weiter- und Fortbildungen in den Bereichen: NLP, Nordic Walking, Inline-Skating, Langlaufen, Lehrwart Volleyball, Trainer/innen-Grundkurs, Landesskilehrer/in Teil 1, Wirbelsäule/Rücken, Qi Gong, Yoga, Shiatsu, Reiki, Pädagogik, Präsentation und Moderation, Zeichnen und Malen
- i.A.: Supervision LSB, Biofeedback-Trainerin

### Arbeitsschwerpunkte

- Mentaltraining und -coaching im Leistungssport
- Koordinativ-kognitives Wahrnehmungstraining
- Hochbegabung und Hochsensibilität
- Ganzheitliches bewegungsorientiertes Training und Coaching
- Kommunikationsdesign

### Mag.<sup>a</sup> Christine C. Fegerl



#### Berufliche Erfahrungen

- Ernährungsberatung und Humanenergetik in eigener Praxis
- Leiterin von ambulanten und stationären Fastenkursen
- Vortragende zu Themen Ernährung und Lebensstil
- Trainerin bei Firmenseminaren
- Leiterin von Workshops und Meditationsgruppen

#### Aus- und Weiterbildung

- Studium der Ernährungswissenschaften in Wien
- Ausbildung zu ärztl. zertifizierter Fastenleiterin
- Lehrgang zur Bachblütenberaterin in Wien
- Ausbildung energet. Fußreflexzonenmassage und Aromatherapie in Südafrika
- Ausbildung zum Bowen - Practitioner, Österreich
- Ausbildung Coach4life, Slimstyle Coach und Mentor der Roy Martina Academy, BRD
- Ausbildung NLP Practitioner, BRD
- Ausbildung Antlitzanalyse und Schüssler-salzberatung, Österreich
- Ausbildungen in Kinesiologie, Body Talk, Feng Shui, Emotionale Balance

#### Arbeitsschwerpunkte

- Ganzheitliche, individuelle Ernährungsberatung und Lebensstilcoaching
- Durchführung von Fasten-Wander-Wochen
- Vorträge und Workshops zu den Themen Ernährung, Lebensstil, Achtsamkeit, Stressmanagement
- Humanenergetische Techniken zur Unterstützung von Veränderungsprozessen
- Körperorientierte Energiearbeit zur Unterstützung von Veränderungsprozessen
- Meditationen und Entspannungstraining

## 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 Altenpflege
- 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 Erzhzog 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 Sportarzt Diplom
- Managementausbildung am Hernstein Institut
- Ausbildung zum Strahlenschutzbeauftragten
- Ausbildung zum Dopingarzt für die österreichische NADA und die WADA
- Schauspieltraining, Improvisationstheater
- Kunst bzw. Maler-Akademien

### Arbeitsschwerpunkte

- Ganzheitliche internistische und psychologische Arztpraxis
- Vorträge für die Fortbildung von praktischen Ärzten in ganz Österreich
- BCO für Dopingkontrollen der Österreichischen Dopingagentur NADA
- Wissenschaftliche Publikationen (auf dem Gebiet der Psychologie, Pädagogik, Soziologie und Medizin)
- Schauspieler und Obmann des Theatervereins „Pinzgauer SpielArt“
- Dozent der Akademie Wildkogel für Akt malen