

## **Fachseminar: Berater für Burnout**

Das Fachseminar Berater für Burnout an der Deutschen Heilpraktikerschule München, bündelt in kompakter Form viele interessante Inhalte aus den Themenbereichen Stressmanagement, Resilienz, klinische PsychoNeuroImmunologie, Bewegung, Biofeedback und neueste Ergebnisse aus der Wissenschaft & Forschung.

Sowohl als Führungskraft, als auch Therapeut bzw. Coach oder ehemaliger Betroffener, lernen Sie alles rund um das Thema Burnout, erweitern Ihr Repertoire mit nützlichen praktischen Übungen. Es ist wichtig, dass Sie Symptome und Merkmale richtig erkennen und einordnen können! Da nicht jeder über eine therapeutische Ausbildung verfügt, ist es auch wichtig zu wissen, wo und wie können Sie Betroffene noch unterstützen und wann ist es Zeit, einen Therapeuten hinzuziehen? Sie erhalten einen Werkzeugkoffer gefüllt mit Anregungen und Übungen zur Unterstützung Ihres zukünftigen Klientels sowohl als Coach als auch Therapeut!

Zusätzlich bietet Ihnen das Seminar die Möglichkeit, eine eigene Analyse durchzuführen und für sich zu schauen, wo Sie persönlich stehen!

Burnout betrifft heute nicht mehr nur die höhere Managementebene, sondern ist längst in der breiten Bevölkerungsschicht angekommen bis hin sogar zu unseren Studenten und Schulkindern!

Die Symptome sind vielseitig, Burnout hat viele verschiedene Gesichter! Lernen Sie Burnout von anderen ähnlichen Bildern zu unterscheiden.

Erfahren Sie alles über Ursachen und Hintergründe! Lernen Sie einige Möglichkeiten kennen, wie Sie Burnout vorbeugen können und was zu tun ist, wenn Ihr Klientel schon mitten drinn ist.

Oftmals möchten ehemalige Betroffene als Burnoutberater arbeiten, da sie ihren Weg schon gegangen sind, mittlerweile ihr eigener Fachexperte geworden sind und gerne andere Betroffene beraten möchten. Die Ausbildung ist aber auch für Praxispersonal oder Führungskräfte geeignet um präventiv wirken zu können. Gerade auch für den Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement, bietet der Berater für Burnout wertvolles Fachwissen! Berater für Burnout werden zunehmend mehr gebraucht! Auf jeden Fall ist es ein Beruf mit Zukunft!

### **Lehrinhalte:**

#### **Tag 1:**

- Burnout:
  - o Was ist Burnout, Definition
  - o Symptome und die vielen Gesichter von Burnout
  - o Ursachenklärung woher Burnout kommt
  - o Prozessverlauf Burnout
  - o Abgrenzung zu anderen Krankheitsbildern
- Stress:
  - o Entstehung
  - o Stressmodelle
- Ernährung:
  - o Die Rolle der Ernährung und Vitalstoffe
- Bewegung:
  - o Die Rolle der Bewegung
  - o Welche Bewegung macht Sinn?

- Resilienz:
  - o Was ist Resilienz?
  - o Welche Rolle spielt Resilienz?
  - o Wie können Sie Resilienz fördern?

## Tag 2:

- Burnout in verschiedenen Contexten:
  - o Privat
  - o Unternehmen
  - o Therapeut
  - o Coach
  - o Führungskraft
- Wertesystem und Denkmuster:
  - o Welche Rolle spielen Wertesysteme?
  - o Was sind Ihre Glaubenssätze?
  - o Was sind Ihre inneren Antreiber?
  - o Was sind Ihre Bedürfnisse?
  - o Ergebnisse der Glücksforschung
  - o Akzeptanz
- Burnout Analyse und Tests
  - o Checklisten
  - o HRV Messung
- Was tun bei Burnout?
  - o Biofeedbackverfahren
  - o Atem-/ Bewegungsübungen
  - o Kognitive Denkmuster
  - o Embodiment

## Tag 3:

- Praktisches Üben an Best Practice Beispielen
- Lernen anhand der praktischen Lehrproben

**Dauer:** 3 Tage

**Uhrzeit:** 9 – 17 Uhr

**Termine:** 29.6.18 - 1.7.18 (Freitag – Sonntag) oder 26.11.18 – 28.11.18 (Montag – Mittwoch)

**Kosten:** 390 Euro

**Prüfung:** Praktische Lehrprobe, Teilnahmebestätigung

**Kurskosten inkl.:** HRV Messung / Skript / Checklisten / Obst, Getränke / Teilnahmebestätigung

**Dozent:** Nicole Steckenleiter, Trainerin für Stressmanagement, Trainerin für Resilienz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Business Coach, Managerin für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement IHK (Zertifiziert bei BBGM) Gesundheitsexpertin für Ergonomie & Psychosoziale Gesundheit, Beraterin für Firmenfitness, Sportrehatrainerin, Körpertherapeutin, I.A. Bachelor of Science Angewandte Psychologie