

Seminar von – bis: 05.-11.08.2024		Seminartitel: Burnout Berater*in
Veranstaltungsort: Seminar Gästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)		
<b>Bildungsziel:</b> Die Teilnehmer*innen können Stresssymptome und -ursachen erkennen und einordnen. Sie können weiterhin anhand des erlernten Multimodalem Stressmanagements im Rahmen eines Trainings Unterstützung und Hilfe anbieten. Sie können weiterhin Burnout Erkrankte auf Ihrem Genesungsweg beraten und unterstützen.		
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Arten von Stress erkennen</li> <li>- multimodales Stressmanagementtraining</li> <li>- Beratung und Unterstützung bei Burnout-Erkrankungen</li> </ul>		
<b>Seminarplan:</b>		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Burnout als gesellschaftliche Zeitbombe</li> <li>- Belastungen im Beruf</li> </ul>	Die Teilnehmer*innen können die unterschiedlichen Stressentstehungsmodelle einordnen und erklären.
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- multimodales Stressmanagement</li> <li>- Resilienzmethoden</li> </ul>	Die Teilnehmer*innen können das Konzept des multimodalen Stressmanagements nach S. Duske und G. Kaluza erklären und teilweise anwenden. Sie verstehen, warum die unterschiedlichen Resilienzmethoden, sowie Mental- und Achtsamkeitstraining, wichtig für das Stressmanagement sind und können diese Methoden bzw. Übungen in der Gruppe anleiten und auswerten.
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entspannungsverfahren (AT und PMR)</li> </ul>	Die Teilnehmer*innen können den Wirkungsmechanismus von Autogenem Training und PMR erklären und die jeweiligen Übungen in der Gruppe anleiten und auswerten. Im beruflichen Umfeld können sie diese Entspannungsverfahren auch anwenden – für sich und die Kolleg*innen.
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Burnout Prozess</li> <li>- Kommunikation und Beratung</li> </ul>	Die Teilnehmer*innen können den Burnout Kreislauf und seine Konsequenzen auf den Betroffenen erklären. Sie können anhand verschiedener Kommunikationsmodelle beratend auf den Betroffenen eingehen, können sich und andere vor der Gefahr an Burnout zu erkranken besser schützen.
Freitag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projekt Umfrage</li> </ul>	Die Teilnehmer*innen können <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fragenbögen zum Thema Stressbelastung erstellen</li> <li>- Umfragen gestalten und durchführen und</li> <li>- die Ergebnisse präsentieren</li> </ul>

Samstag	- Zirkuläre Fragen in einem Beratungskontext - HRV Messen	Die Teilnehmer*innen können in einem Beratungsgespräch die zirkulären Fragen sinnhaft einbringen und somit das Gespräch in eine lösungsorientierte Richtung leiten. Dies kann im beruflichen Umfeld zu einer besseren Kommunikation und einem gesünderen Miteinander mit weniger Konflikten beitragen. Die Teilnehmer*innen können die unterschiedlichen Stressanamnesemöglichkeiten anwenden und das Ergebnis in die Beratung mit einbringen.
Sonntag	Prüfungstag	Die Lernenden können eine schwierige Beratungssituation erfolgreich durchführen, indem Sie sich in Beratungsgesprächen üben und eine Lehrprobe erfolgreich absolvieren..

## Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 17.00 Uhr	Seminar
17.00 Uhr – 17.15 Uhr	Pause
17.15 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Dienstag – Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar
Freitag – Samstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Sonntag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 14.00 Uhr	Seminar

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet  
vom ..... bis .....

die Ausbildung zum/zur „**Burnout Berater/in**“ im

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ:  
23-17 2022/366 bis 08.05.2024).

Ab 04.08.2024 - AZ 23-17 2024/409 bis 04.08.2026



Zertifiziertes Institut für  
Aus- und Weiterbildung  
**B.I.E.K.**  
Promenadenstr. 10-12  
64625 Bensheim  
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86  
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in