

# Burnout-Berater

## Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf



1.Tag		Didaktik
14:00 - 14:30	Einführung in die Ausbildung	Gruppendynamische Kennenlernübungen Vortrag: PowerPoint, Flipchart, Triaden Arbeit
14:30 - 18:00	Vortrag: Stresserkrankungen und Burnout als gesellschaftliche Zeitbombe (Stress- und Stressreaktion, Unterschiedliche Stressoren, Verlauf eines Burn-out Prozesses Erscheinungsformen der Belastungen im Beruf) <b>(2,5h pol. Bild.)</b> Wie erkenne ich Burn-out Symptome bei Kollegen und Mitarbeiter*innen? Burnout versus Depression, Rechtliche Situation	
19:30 – 21:00	Bewertung des Stresses und eigener Umgangsformen in Triaden Arbeit.	
2. Tag		
09:00 – 12:00	Einführung in das Konzept „positiver Umgang mit Stress“ für den beruflichen Alltag I (Methodenlehre, praktische Anleitung) Einführung in problem-bezogene Auseinandersetzung mit konkreten Stress-situationen im Berufsalltag; Kennenlernen der individuellen Stress-problema-tik, Erläuterungen betrieblicher Maßnahmen, Handlungsmöglichkeiten im Rahmen der betrieblichen Mitbestimmung <b>(1h pol. Bild.)</b>	Vortrag, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Triaden Arbeit
14:30 – 18:00	Einführung in das Konzept „positiver Umgang mit Stress“ für den beruflichen Alltag II (Methodenlehre, praktische Anleitung, Mentaltraining, Achtsamkeitstraining, Konfliktlösung, Stärkung des Selbstwertes, Genus Training)	
19:30 – 21:00	Praxisübungen in der Triade.	
3.Tag		
09:00 – 12:00	Einführung in das Konzept „positiver Umgang mit Stress“ für den beruflichen Alltag III (Einführung Entspannungstraining im beruflichen Kontext: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)	Vortrag, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Praktische Entspan-nungsübungen, Triaden Arbeit
14:30 – 18:00	Gruppendynamik, Gruppenleitung, Umgang mit Ängsten, Umgang mit Wider-ständen und schwierigen Teilnehmer, Einsatz der multimodalen Stressbewälti-gung in Seminaren, im beruflichen Kontext.	
19:30 – 21:00	Einübung kurzer Seminareinheiten (Triaden Arbeit)	
4.Tag		
09:00 – 12:00	Erarbeitung individueller Stresspräventionsstrategien für den beruflichen Kon-text, zur Verbesserung der Stressbewältigung am Arbeitsplatz mit Einbeziehung der Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagements <b>(3h pol. Bild.)</b>	Vortrag, Erfahrungsaus-tausch in Kleingrup-pen, Praktische Übungen in der Ge-sprächsführung in Kleingruppen
Ca. 13:00 Uhr	Abschluss Trainerausbildung	
14:30 – 18:00	Burnout Prozess, Depression versus Burnout Einführung in Kommunikation und Beratung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikationsmodelle</li> <li>• Gesprächsführung nach Rogers</li> </ul>	
19:30 – 21:00	Gesprächsführung	
5.Tag		
09:00 – 12:00	Erarbeitung von Fragebögen zum Thema „Stressbelastung“ Projekt Umfrage	Arbeit in Kleingrup-pen, Durchführen von Umfragen Präsentation: Power-Point, FlipChart o.ä.
14:30 – 18:00	Präsentation der Ergebnisse im Plenum	

# Burnout-Berater

## Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf



6. Tag		
09:00 – 12:00	Entwicklung von Präventionsmaßnahmen Chancen und Grenzen des Burnout-Beraters, Beratungsübungen Interventionsmöglichkeiten mit Kliniken und anderen Einrichtung	Entwicklung & Konzeption in Kleingruppen, Erarbeiten in Kleingruppen;
14:30 – 18:00	Position im eigenen Unternehmen, in eigener Praxis und beim Kunden Besprechung der Fallbeispiele Durch die Bearbeitung von ausgewählten gesellschaftspolitischen Texten setzen sich die Teilnehmenden mit gesellschaftlichen Zusammenhängen auseinander und präzisieren ihren Standort in Arbeitswelt und Gesellschaft (1,5h pol. Bild.)	Präsentation der Ergebnisse
7. Tag		
09:00 – 12:00	„Flick- und Putzstunde, Prüfung	Schriftliche Prüfung & Lehrprobe:
13:00 – 14:00	Abschluss	Anleiten von praktischen Übungen

### Teilnehmerkreis:

Die Ausbildung richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Berater\*innen, Coaches sowie Mitarbeitende im Gesundheits- und Sozialwesen, die Menschen im Umgang mit Stress und Belastungen begleiten. Angesprochen sind insbesondere Berufstätige, die präventiven Maßnahmen zur Burnout-Prophylaxe und zur Förderung von Gesundheit, Resilienz und Lebensbalance in ihrem Arbeitsumfeld einsetzen möchten.

### Lerninhalte:

#### 1. Ausbildungstag

Die Teilnehmenden lernen, Stresserkrankungen und Burnout als gesellschaftliche und berufliche Herausforderung zu verstehen, Symptome bei Kolleginnen oder Mitarbeiterinnen zu erkennen und diese von Depression abzugrenzen. Ergänzend reflektieren sie in Triaden Arbeit ihren eigenen Umgang mit Stress, um ihre Beratungskompetenz praxisnah zu stärken.

#### Nutzen für den Arbeitgeber

- Mitarbeitende erwerben ein fundiertes Verständnis für Stress- und Burnout-Entstehungsprozesse im beruflichen Kontext und können Belastungsentwicklungen frühzeitig erkennen.
- Die Sensibilisierung für Stresssymptome unterstützt eine frühzeitige Prävention stressbedingter Ausfälle und fördert ein gesundheitsbewusstes Arbeitsverhalten.

#### 2. Ausbildungstag

Es erfolgt eine Einführung in Konzepte des positiven Umgangs mit Stress, die direkt auf berufliche Belastungssituationen übertragbar sind. Methoden wie Mentaltraining, Achtsamkeitstraining, Konfliktlösung und Stärkung des Selbstwertes werden praxisnah vermittelt und in Übungen erprobt.

#### Nutzen für den Arbeitgeber

- Mitarbeitende entwickeln Strategien zur Selbststeuerung und Stressbewältigung, wodurch sie auch in anspruchsvollen Arbeitssituationen leistungsfähig und handlungsfähig bleiben.
- Der bewusste Umgang mit Belastung stärkt Motivation, Konzentration und Arbeitszufriedenheit.

#### 3. Ausbildungstag

Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse in Entspannungsverfahren wie Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung und üben deren Anwendung im Arbeitskontext. Darüber hinaus werden gruppenspezifische Prozesse behandelt, um auch in schwierigen beruflichen Situationen souverän mit Ängsten, Widerständen und Konflikten umgehen zu können.

### Nutzen für den Arbeitgeber

- Mitarbeitende verbessern ihre Kommunikations- und Gruppenkompetenz und können dadurch Zusammenarbeit, Informationsfluss und Konfliktlösung im Team konstruktiv unterstützen.
- Die Fähigkeit, gesundheitsförderliche Impulse im Arbeitsumfeld anzuregen, stärkt die betriebliche Präventionskultur.

### 4. Ausbildungstag

Im Fokus steht die Entwicklung individueller Strategien zur Stressprävention im beruflichen Alltag unter Berücksichtigung von betrieblichem Gesundheitsmanagement. Zusätzlich vertiefen die Teilnehmenden ihre Kommunikations- und Beratungskompetenzen durch Gesprächsführung nach Rogers und erproben praxisnahe Techniken zur Unterstützung von Mitarbeitenden und Klient\*innen.

### Nutzen für den Arbeitgeber

- Mitarbeitende lernen, stresspräventive Maßnahmen zu entwickeln und Gespräche mit belasteten Kolleginnen und Kollegen professionell und lösungsorientiert zu führen.
- Dies fördert eine konstruktive Kommunikationskultur und stärkt die psychosoziale Stabilität im Team.

### 5. Ausbildungstag

Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Fragebögen zur Stressbelastung und setzen diese in einer Projektarbeit um. So wird erprobt, wie Diagnostik und Auswertung in der beruflichen Praxis gezielt zur Prävention und Beratung eingesetzt werden können.

### Nutzen für den Arbeitgeber

- Mitarbeitende erwerben Kompetenzen zur Analyse von Stressbelastungen im Arbeitsumfeld und können betriebliche Belastungsfaktoren systematisch erkennen und reflektieren.
- Dadurch entstehen fundierte Grundlagen für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

### 6. Ausbildungstag

Der Fokus liegt auf der Entwicklung individueller Präventionsmaßnahmen sowie auf den Chancen und Grenzen der Rolle als Burnout-Berater\*in im Unternehmen oder in eigener Praxis. Anhand von Fallbeispielen wird der Transfer in konkrete berufliche Kontexte und die Zusammenarbeit mit externen Einrichtungen geübt.

### Nutzen für den Arbeitgeber

- Mitarbeitende entwickeln konkrete Maßnahmen zur Stressprävention und Gesundheitsförderung, die im beruflichen Alltag umgesetzt werden können.
- Der Transfer der erlernten Inhalte unterstützt eine nachhaltige Stärkung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zusammenarbeit im Unternehmen.

### 7. Ausbildungstag

Die Ausbildung schließt mit einer Prüfung und Reflexionseinheit ab, in der die Teilnehmenden ihre erworbenen Kenntnisse bündeln und ihre Rolle als Burnout-Berater\*in im Arbeitsalltag festigen.

Die Weiterbildung vermittelt arbeitsplatzbezogene Kompetenzen zur Prävention stressbedingter Erkrankungen, zur Verbesserung der Kommunikation im Arbeitskontext sowie zur Förderung psychischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Beschäftigten.

# Burnout-Berater

Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft  
und Beruf



## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom .....bis .....

die Ausbildung „**Burnout Berater\*in**“ im:

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

### Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in:

- Berlin (GZ: II A 75 – 1269004 bis 05.08.2026)
- Brandenburg (gem. GZ: 46.14-64400 bis 12.12.2026)
- Hessen (AZ III1A-55n-4145-1026-24-0292 bis 04.08.2026)
- Niedersachsen (gem. §10 Abs. 1 NBildUG; AZ: 1213/1812, VA-Nr. B26-136800-41 bis 31.12.2028)
- Rheinland-Pfalz (gem. §7 rheinland-pfälzisches BFG, AZ: 6692/0716/26 bis 11.01.2028)
- Saarland (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- Sachsen-Anhalt (AZ.: 207-53502-2024-1375 bis 07.04.2026)
- Schleswig-Holstein (gem. WBG i. V. m. BilFVO; GZ: WBG/B/36624 bis 31.12.2026)
- Thüringen (GZ: 23-0342-1752 – unbefristet)

In **Hamburg** greift in diesem Fall Paragraf 15 des Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetzes: Nach dem BiUrlG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (BiUrlG HA§ 15 Abs. 1).

- B.I.E.K. hat eine Trägeranerkennung für:
  - **Baden-Württemberg** (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015)
  - **NRW** (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013)

d.h. unsere Seminare können als Bildungsurlaub gebucht werden, da sie den Vorgaben der jeweiligen Landesgesetze entsprechen. Eine Anerkennung von einzelnen Bildungsmaßnahmen wie nach den Rechtsvorschriften anderer Bundesländer findet nicht statt.



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