

## Burnout & Prävention

### Beschreibung:

Burnout (“Ausgebranntsein”) bezeichnet eine besonders ausgeprägte Form einer beruflich und/oder privat bedingten Erschöpfung. Zu hohe Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit, die daraus resultierende ständige Frustration, Versagenserlebnisse und chronische Überlastung steigern sich Laufe der Jahre und führen zu einem Gefühl des „Ausgebranntsein“. Das Burnout-Syndrom ist zudem sehr vielfältig und höchst individuell in Auftreten und Ausmaß. Die Antwort liegt daher nicht in einer normierten Standardtherapie. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Rücken- und Magenbeschwerden und andere körperliche Dysfunktionen sind zusätzlich häufigste Nebenwirkungen. Die Betroffenen laufen ratlos von Facharzt zu Facharzt, erhalten jedoch keine Diagnose, geschweige denn Heilung. Dieser Kreislauf führt oft zu Perspektivlosigkeit und damit zu weiteren Störungen wie Ängste, Panik, Zwänge, bis hin zu Suizidgedanken.

In unserer Fachausbildung erwerben Sie die praktischen und theoretischen Kenntnisse, die Sie für die äußerst sensible und individuelle Arbeit benötigen, um mit Burnout Klienten selbstständig und verantwortungsbewusst zu arbeiten.

Sie erlernen die wichtigsten und effektivsten Techniken zur Prävention und Therapie, mit deren Hilfe der Klient sein persönliches Gleichgewicht wieder herstellen kann. Sie eignen sich die Tools an, um Ressourcen zu aktivieren, Perspektiven herauszuarbeiten und Ihre Klienten somit wieder zu Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu führen.

### Ausbildungsinhalte:

- Verlauf eines Burnout-Prozesses
- Burnout Diagnostiktests
- Burnout oder Depression | Differentialdiagnostik
- Resilienz
- Psychosomatik
- Anamnese | Prävention | Intervention | Coaching | Therapie
- Methoden zur Stärkung der persönlichen Ressourcen
- Konfliktlösungen erarbeiten
- Problemlösetraining
- Regulierung des Selbstwertes
- Beziehungsarbeit
- Arbeit mit dem Unbewussten
- Analyse und Neukonfiguration des inneren Wertesystems
- Aufbau und Gestaltung von Coaching- und therapeutischen Einzelsitzungen
- Exkurs: Anlaufstellen für Betroffene, soziotherapeutische Unterstützung, Prävention und therapeutische Intervention im Klinikalltag
- Exkurs: Interventionstechniken für Arbeitgeber
- Rechtliches zum Therapeutenberuf / Abrechnungsmöglichkeiten mit den Krankenkassen

Dauer:  
3 Tage | 32 UE

Kosten: 599,00 €

Aktuelle Termine

Ergänzende Module:

- Achtsamkeit | Basic
- Selbst | mit | Gefühl
- Autogenes Training | Seminarleiter
- Progressive Muskelentspannung | Seminarleiter
- Stressbewältigung | Seminarleiter
- Resilienz
- Psychosomatik
- Depression
- Angst & Panik
- Fragetechniken
- Rechte | Pflichten | Praxisführung

Dieses Modul ist auch Bestandteil für diese Ausbildungszertifikate:

- FachCoach | Burnout & Prävention

Zielgruppe:

- Ärzte
- Heilpraktiker
- Coaches
- Mitarbeiter in Beratungsstellen und sozialen Einrichtungen
- Jugendämter
- KiTa's
- Physio- und Ergotherapeuten
- Pflegekräfte

Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Fähigkeit sich in Gruppen zu integrieren

Zertifizierung:

Unsere Aus- und Weiterbildungen sind von der Deutschen Gesellschaft für Trauma- und Bewegungstherapie (DGTB) zertifiziert.

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme für jedes Modul eine Teilnahmebescheinigung.

Für Ausbildungen erhalten Sie ein Ausbildungszertifikat.

