

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 | 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: 590,00 €

Aktuelle Termine

Zielgruppen

Therapeutische Berufe

Heilpraktiker*innen
Heilpraktiker*innen Psychotherapie
Coach*innen
Psychologe*innen
Mediziner*innen
Praxisinhaber*innen

Medizinische Fachberufe

Gesundheits- & Krankenpfleger*innen
Hebammen
Heilpädagog*innen
Logopäde*innen
Notfall- u. Rettungssanitäter*innen

Pflegeberufe

Pflegekräfte
Palliativ- u. Hospizpfleger*innen
Trauerbegleiter u. Seelsorger*innen
Betreuungskräfte / Alltagsbegleiter*innen

Sozial- u. Erziehungsberufe

Lehrer / Pädagoge*innen
Erzieher*innen
Sozialarbeiter*innen
Schulbegleiter*innen

Gesundheits- u. Rehaberufe

Physiotherapeut*innen
Ergotherapeut*innen
Fitness- & Gesundheitstrainer/innen
Sporttherapeut*innen
Präventologe*innen
Masseur*innen

Business

Führungskräfte
Mitarbeiter*innen im Personalwesen
Selbstständige
Ausbilder*innen
Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen
Mitarbeitervertreter*innen
Betriebsräte*innen
Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Dieses Modul ist auch enthalten in:

- FachCoach*in | Burnout & Prävention
- FachCoach*in | Psychische Gesundheit
- FachCoach*in | Sucht & Abhängigkeit
- FachCoach*in | Business & Kommunikation
- Heilpraktiker*in | Psychotherapie

Ergänzende Module:

- Meditation | Lehrer*in
- Achtsamkeit | Trainer*in Basic
- Entspannung | Trainer*in
- Stressbewältigung | Trainer*in
- Resilienz | Trainer*in
- Mental | Trainer*in
- Autogenes Training | Trainer*in
- Progressive Muskelentspannung | Trainer*in
- Ressourcen | Training
- Angst & Panik
- Depression

Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Fähigkeit zur Empathie