

## + Curriculum

### Fortbildungslehrgang

# Stressmanagement und Burnout-Prävention

## für LebensberaterInnen (Psychologische Beratung)

### **MODUL A (10 UE)**

#### **Medizinische Grundlagen der Stress- und Burnout Prävention**

##### **Lehrziele:**

- + Interdisziplinäres Basiswissen: medizinische, psychosoziale Grundlagen
- + Modernes ganzheitliches Gesundheitsmanagement zur Bewältigung von Stress, Burnout und Lebenskrisen
- + Wissenschaftliches Basiswissen
- + Wesen, Verlauf und Etymologie von Stress und Burnout
- + Entstehung und Phasen von Burnout
- + Ursachen für Burnout (persönlichkeitszentriert und arbeitspsychologisch)
- + Warnsignale bei sich selbst und anderen wahrnehmen

### **MODUL B (6 UE)**

#### **Angrenzende Fachbereiche**

##### **Lehrziele:**

- + Krisenintervention in der Burnout-Beratung
- + Erkennen und Vorbeugen der Symptome
- + Kenntnisse über Phasen und Einfluss-Faktoren bei/für Burnout
- + Erhöhung der Sensibilität im Wahrnehmen von Frühwarnfaktoren
- + Kenntnisse über unterschiedliche Stress- und Reiz-/Reaktionsverhalten
- + Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit verschiedenen Menschen und Situationen „unter Stress“
- + Grenzen zu den Gesundheitsberufen (Therapie und Rehabilitation)

### **MODUL C (54 UE)**

#### **Methodik der Stress- und Burnout Beratung**

##### **Lehrziele:**

- + Erweiterung der Beratungskompetenz sowie der Methodenauswahl für die Bereiche Stress- und Burnout-Prävention
- + systemischer Ansatz von Gesundheit und Krankheit
- + innere Ordnung von Krankheiten und Gesundheit verstehen
- + Strukturen und Metaprogramme von Symptomen/medizinischen Diagnosen

- + Lebensqualität bei chronischem Stress, Burnout und anderen chronischen Erkrankungen
- + ganzheitliches Gesundheitsbild
- + Stärkung der Selbstheilungskräfte
- + Stressbewältigung: Entspannt und belastbar sein – Burnout-Prävention
- + Erkennen von förderlichen und hinderlichen Gedanken und Regeln über Gesundheit
- + Krankheit als Kommunikation zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein
- + Gesundheit und Mentaltraining - Zellheilung (neue Gehirnforschung als Metapher für Selbstheilungsprozess)
- + durch Krankheiten/Symptome neue Möglichkeiten finden – ressourcenorientierter Ansatz
- + Lösen von alten Familienmustern - gesunde gleichwertige Beziehungen gestalten
- + Gesundheit mit allen Sinnen – Sinne schärfen
- + Suchtprävention
- + Zusammenführung von Körper, Geist und Seele
- + Work-Life-Balance
- + Förderung der psychosozialen Gesundheit in Unternehmen, Schulen, Familien
- + Umgang mit Burnout gefährdeten MitarbeiterInnen, KollegInnen, Vorgesetzten, Freunden etc.
- + Individuelle Präventionsstrategien

## **MODUL D (10 UE)**

### **Bewegungspraxis**

#### **Lehrziele:**

- + Am Modell des eigenen Körpers, die Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung kennenlernen
- + Individuelle, eigenverantwortliche Bewegungsstrategien entwickeln
- + Gesunde Bewegung als Wert im Leben integrieren
- + die Weisheit des Körpers annehmen und respektieren

## **MODUL E (10 UE)**

### **Ernährungspraxis**

#### **Lehrziele:**

- + Am Modell der eigenen Ernährung, Grundkenntnisse über eine gesundheitsfördernde Ernährung kennenlernen
- + Gesundheits- und Ernährungstypen nach Ayurveda
- + Darstellung, wie ungesunde Ernährung Stress beeinflussen und Burnout fördern kann
- + Lernen einer Gewichtsanalyse und deren Auswirkungen
- + Der Einfluss von Suchtverhalten, Stress und Burnout auf die Ernährung
- + Darstellung, wie gesunde Ernährung die Psyche und den Körper beeinflussen kann

**MODUL F (10 UE)**  
**Supervision**

**Lehrziele:**

Theoretische und praktische Überprüfung der Lehrgangsinhalte unter Gruppensupervision

**LEHRGANGSABSCHLUSS (5 UE)**

1. Prüfungsvorbereitung: Wiederholung und Diskussion
2. Vorlage der dokumentierten Beratungsprotokolle und Fälle (20 protokollierte Beratungsgespräche)
3. Abschlussprüfung: Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte

**PRAKTIKUM (40 Stunden)**

Nachweis über 40 Stunden Praktikum im Bereich der Stress- und Burnout-Prävention

---

**Gesamt 110 UE + 40 UE Praktikum**  
**Insgesamt 150 UE (inkl. SU + Stunden)**

1 UE = 45 min.

## Termine & Lehrgangsbleitung

**Lehrgangsbleitung:** Stefanie Erker, MSc und Mag. Andrea Kutschera, MSc

**Auflistung aller Lehrenden:**

Stefanie Erker, MSc

Mag. Andrea Kutschera, MSc

David Egger

Dr.med. Carina Schindler

Mag. Brigitte Rothen

**Veranstaltungsort aller Module:** Eisvogelgasse 1, 1060 Wien

**Termine:**

**Modul A (10 UE)**

Dr. med. Carina Schindler

13. Jänner 2018

**Modul B & C (60 UE)**

Stefanie Erker, MSc & Mag. Andrea Kutschera, MSc

Teil 1: 07. – 09.06.2018 (30 UE)

Teil 2: 13. – 15.09.2018 (30 UE)

**Modul D (10 UE)**

David Egger

21. April 2018

**Modul E (10 UE)**

Mag. Brigitte Rothen

3. März 2018

**Modul F (Supervision) & Lehrgangsabschluss - Prüfung (15 UE):**

Stefanie Erker, MSc &amp; Mag. Andrea Kutschera, MSc

Termin 2019

**Aufbau Modul B & C (je 30 UE):**

Beginn 1.Tag 14:00 Uhr – 22:00 Uhr (= 9 UE)

2.Tag: 09:00 – 22:00 Uhr (= 15 UE)

3.Tag: 09:00 - 14:00 Uhr (= 6 UE)

Kosten: € 482,- (inkl. MwSt.) pro Modul

**Aufbau Modul A,D,E (10 UE):**

Beginn 1.Tag 9:00 Uhr – 20:00 Uhr (= 10

UE) Kosten: € 190,- (inkl. MwSt.) pro Modul

**Aufbau Modul F (15 UE):**

Beginn 1.Tag 14:00 Uhr – 20:00 Uhr (= 9 UE)

2.Tag: 09:00 – 14:00 Uhr (= 6 UE)

Kosten: € 370,- (inkl. MwSt.)

**Gesamt 110 UE + 40 UE Praktikum = 150 UE**

Wenn Sie eine uneingeschränkte Gewerbeberechtigung für LSB haben, können Sie sich nach positiver Absolvierung des Lehrganges und dem Nachweis der 40 Stunden Praktikum, in die Liste der Burnout Experten der SVA eintragen lassen (Mail an [fv-pb@wko.at](mailto:fv-pb@wko.at)).