Curriculum FL Stressmanagement & Burnout-Prävention (SB)
für LSB / psychosoziale Berater*innen

250 Std. / 10 ECTS / 86 Std

Modul 1 – Grundlagen Stressmanagement & Burnout Prävention (20 Std.)

Lehrziele:

- Grundlagen, Entstehung und Phasen von Burnout für Psychosoziale Beratung
- Kenntnisse über Einfluss-Faktoren für Burnout (persönlichkeitszentriert und arbeitspsychologisch)
- Krisenintervention in der Burnout-Beratung
- Erkennen und Vorbeugen der Symptome
- Förderung der psychosozialen Gesundheit in Unternehmen, Schulen, Familien
- Systemische Ansätze für Gesundheit und Krankheit (ganzheitliches Gesundheitsbild, Lifebalance)
- Innere Ordnungen von Stress, Burnout, u.ä. erkennen und verstehen
- Erhöhung der Sensibilität im Wahrnehmen von Frühwarnfaktoren bei sich selbst und anderen
- Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit verschiedenen Menschen und Situationen „unter Stress“

Vortragende: Stefanie Erker, MSc

Modul 2 – Ernährungspraxis (10Std.)

Lehrziele:

- Am Modell der eigenen Ernährung, Grundkenntnisse über eine gesundheitsfördernde Ernährung kennenlernen
- Individuelle Ernährung als Schlüssel für körperliche & psychische Gesundheit
- Allgemein: Was nährt & was macht krank
- Ernährung & Psyche
- Ernährungsfallen im Stress
- Ernährungsempfehlungen bei Stress & Burnout

Institut Kutschera Resonanz GmbH // HG Wien // FN: 545122a // UID: ATU76497505
A-1180 Wien, Staudgasse 83/13 // T +43 (0)1 5975031 // E office@kutschera.org // www.kutschera.org
Raiffeisenbank Oberes Innviertel, IBAN: AT67 3437 0000 0142 6410 BIC: RZOOAT2L370

- Grundlagen TCM-Ernährungsmodell
- Thermik und Wirkung von Lebensmitteln
- Emotionen und ihre Wirkung auf Körper & Gesundheit

Vortragende: Dr. Christine Voura

Modul 3 – Bewegungspraxis (10 Std.)

Lehrziele:

- Am Modell des eigenen Körpers, die Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung kennenlernen (Anatomie – Gelenke, Muskeln, Nerven, Faszien,…)
- Individuelle, eigenverantwortliche Bewegungsstrategien entwickeln
- Gesunde Bewegung als Wert im Leben integrieren
- die Weisheit des Körpers annehmen und respektieren
- **praktische Übungen für den Berufs-Alltag und Freizeit**
- MBSR, Atemübungen

Vortragende: Jutta Weber

Modul 4 – Systemische Interventionen (20Std.)

Lehrziele:

- Kommunikation und Gesundheit (Salutogenese)
- Gesundheitsressourcen aktivieren
- Mentaltraining, Achtsamkeitstraining zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Prävention
- Lösen alter systemischer Familienmuster
- Gesunde Beziehungen gestalten
- Grundlagen Theorie Epigenetik, Psycho-Neuro-Immunologie
- **Praxis und Supervision**: psychosoziale Interventionen zu verschiedenen Themen/Zielgruppen bei Stress und Burnout
- Grenzen zu den Gesundheitsberufen (Therapie und Rehabilitation)

Vortragende: Stefanie Erker, MSc

Modul 5 – Medizinische Grundlagen (9 Std.)

Lehrziele:

- Medizinische Grundlagen der Stress- und Burnout Prävention
- Interdisziplinäres Basiswissen: medizinische, psychosoziale Grundlagen

Institut Kutschera Resonanz GmbH // HG Wien // FN: 545122a // UID: ATU76497505
A-1180 Wien, Staudgasse 83/13 // T +43 (0)1 5975031 // E office@kutschera.org // www.kutschera.org
Raiffeisenbank Oberes Innviertel, IBAN: AT67 3437 0000 0142 6410 BIC: RZOOAT2L370

- Modernes ganzheitliches Gesundheitsmanagement zur Bewältigung von Stress, Burnout und Lebenskrisen
- Wissenschaftliches Basiswissen
- Wesen, Verlauf und Etymologie von Stress und Burnout

Vortragende: Dr.med. Flora Roither

Modul 6 – Resilienz Training (20 Std.)

Lehrziele:

- Resilienz Training
- Zeitmanagement neu gestalten
- Suchtprävention
- Life Testing – Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles
- Präsentation der Projektarbeit

Vortragende: Stefanie Erker, MSc

Lehrgangsleitung & Trainerin: Stefanie Erker, MSc; Mag. Andrea Kutschera, MSc
Veranstaltungsort aller Module: Resonanzzentrum Wien, 1070 Wien, Neubaugasse 31/12a und online

Modulzeiten
Module 1, 4 und 6 (je 20 Std.)
1.Tag 17:30 Uhr – 21:30 Uhr
2.Tag: 09:00 Uhr – 21:30 Uhr
3. Tag: 09:00 Uhr – 16:00 Uhr

Modul 2 (Ernährungspraxis) – online (link wird nach Anmeldung zugesandt)
1.Tag 14:00 – 19:00
2.Tag 09:00 – 14:00

Modul 3 (Bewegungspraxis)
Tag 1 09:00 – 20:30

Modul 5 (medizinische Grundlagen) – online (link wird nach Anmeldung zugesandt)
06.10.2026 18:00 – 21:00
08.10.2026 18:00 – 21:00

Institut Kutschera Resonanz GmbH // HG Wien // FN: 545122a // UID: ATU76497505
A-1180 Wien, Staudgasse 83/13 // T +43 (0)1 5975031 // E office@kutschera.org // www.kutschera.org
Raiffeisenbank Oberes Innviertel, IBAN: AT67 3437 0000 0142 6410 BIC: RZOOAT2L370

13.10.2026 18:00 – 21:00

Kosten Lehrgang: € 2.500,– (inkl. MwSt.)

Um in den Expertenpool Stressmanagement & Burnout-Prävention (SB) beim Fachverband eingetragen zu werden, bedarf es folgender Nachweise:

- Abschluss einer Stressmanagement & Burnout-Präventions-Fort-/Weiterbildungen:
  - 250 Std./10 ECTS/86 Präsenzzeitstunden (analog)
  - Zeitstunden (ECTS) umfassen den erforderlichen Workload (analoger Präsenzunterricht, Vor- und Nachbearbeitung, Selbststudium und Prüfungsvorbereitung)
  - Fort-/Weiterbildung darf keine berufsfremden Inhalte aufweisen
  - themenspezifischer Theorie Lehrgangsbeschreibung (Curriculum) inkl. Angabe der Lehrenden
- Praxis: 40 Beratungseinheiten in diesem Bereich ab Fortbildungsbeginn / supervidiert
- Einzelsupervision: 5 Einzelsupervisionseinheiten bei einem/einer beim Fachverband eingetragenen Expert:in (SB/SU) über die o.a. Praxis
- 3-jährige aktive und uneingeschränkte Selbständigkeit im Bereich des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung (psychosoziale Beratung)

Weitere Infos/Details: https://firmen.wko.at/suche_lebensberater-stressmanagement/

Institut Kutschera Resonanz GmbH // HG Wien // FN: 545122a // UID: ATU76497505
A-1180 Wien, Staudgasse 83/13 // T +43 (0)1 5975031 // E office@kutschera.org // www.kutschera.org
Raiffeisenbank Oberes Innviertel, IBAN: AT67 3437 0000 0142 6410 BIC: RZOOAT2L370