

Fortbildungslehrgang 2018/2019 in LINZ
für Diplom-Lebensberaterinnen und Diplom-Lebensberater

Psychologische Beratung
**Stressmanagement
und Burnout Prävention**



Lehrgangsleitung:
Mag. Andreas Zimmermann

(ÖVS-Supervisor, Psychologe,
Psychotherapeut,
Lebens- und Sozialberater)

Fortbildungslehrgang für Lebens- und Sozialberater/innen Stressmanagement und Burnout-Prävention

TimeOut statt BurnOut

FRÜHERKENNUNG
STRESSBEWÄLTIGUNG
Psychologische BERATUNG
ERNÄHRUNG und BEWEGUNG

Die Fortbildung „Psychologische Beratung für Stressmanagement und Burn-out-Prävention“ ist eine qualitätsgesicherte Weiterbildung für Lebens- und Sozialberater/innen. Sie erlangen interdisziplinäres Basiswissen für ein modernes, ganzheitliches Gesundheitsmanagement zur Bewältigung von Burn-out, Stress, Mobbing und Lebenskrisen. Sie lernen die Grenzen zu den Gesundheitsberufen kennen sowie sinnvolle und hilfreiche Beratungsmethoden in der Burn-out-Prophylaxe.

INHALT

- ◆ Grundlagen der Stress- und Burn-out Prävention und angrenzende interdisziplinäre Fachbereiche
- ◆ Psychosoziale Methoden zur Stress- und Burn-out-Beratung
- ◆ Beratungskompetenz in Umgang mit Stressfaktoren
- ◆ Krisenintervention - Grenzen und Kooperation mit anderen Gesundheitsberufen
- ◆ Bewegungspraxis
- ◆ Ernährungspraxis
- ◆ Supervision
- ◆ Selbsterfahrung

Wer sein Leben im Bezug auf Bewegung, Ernährung und Psyche pro-aktiv und selbstbestimmt gestaltet, hat nicht nur eine deutlich verbesserte Lebenszufriedenheit, sondern auch mehr Effizienz bei geringerem Energieeinsatz.

Diese Erfolgsformel lässt sich im Lehrgang individuell entwickeln, bzw. vertiefen, um das eigene Leben und den Berufsalltag zu erleben statt zu verleben.

Die für dieses herausfordernde Arbeitsfeld erforderliche Kompetenz und das fundierte, themenbezogene Wissen, werden Ihnen von Personen mit langjähriger Praxiserfahrung vermittelt.

INHALTE – VORTRAGENDE

Modul 1	25 EH	Allgemeinmediziner/in (9 Eh) Dr. Christiane Lamb Mag. Andreas Zimmermann (16 Eh Methodik der Stress- und Burnout Beratung)	Wissenschaftliches Basiswissen Burnout (Wesen, Verlauf, ..) medizinische Aspekte ganzheitliches Gesundheitsmanagement, Burnout und Lebenskrisen –Psychotrauma Methodik und Tools - Körperlich-seelische Aspekte der Prophylaxe Selbstanalyse – eigenes Stressverhalten
Modul 2	25 Eh	Johann Grassl (10 Eh) Olga Kessel (15 Eh Methodik)	Ernährungspraxis – am Modell der eigenen Ernährung Zusammenhänge von Essverhalten und Stressmanagement Methodik der Stress- und Burnout- Prävention Übungen und Praxisbeispiele Praxisvorbereitung
Modul 3	25 Eh	Mag. Mario Frei (10 Eh) Elfriede Zörner (15Eh Methodik)	Selbsterfahrung – am eigenen Körper Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung erfahren Methodik & Tools Klärung innerer Antreiber Achtsamkeit und Resilienz Salutogenese, Ressourcenarbeit Entspannungsverfahren
Modul 4	25 EH	Mag. Andreas Zimmermann 25 Eh und Team	Methodische Übungen im Bereich der Burnoutberatung (6 Eh) Krisenintervention (6 Eh) Gruppensupervision (10 Eh) Wiederholung, Diskussion, Prüfungsgespräch anhand eines Praxisfalles

Lehrgangsleiter Mag. Andreas Zimmermann	Psychologe, Psychotherapeut, Lebens- und Sozialberater, ÖVS- Supervisor, Salutor
Mag. Mario Frei	Sportwissenschaftler
Johann Grassl	Diätologe, Ernährungsmedizinischer Berater
Dr. Christiane Lamb	Allgemeinmedizinerin
Olga Kessel	Dipl.-Lebensberaterin, DGKS, Pädagogin, Supervisorin
Elfriede Zörner	Diplom-Lebensberaterin, Supervisorin, Salutorin



Mag. Andreas Zimmermann



Dr. Christiane Lamb



Mag. Mario Frei



Olga Kessel



Johann Grassl



Elfriede Zörner

TERMINE und KOSTEN

Modul 1	18. – 20. November 2018	25 LE	€ 375,00
Modul 2	10. – 12. Februar 2019	25 LE	€ 375,00
Modul 3	3. – 5. März 2019	25 LE	€ 375,00
Modul 4	5. – 7. Mai 2019	25 LE	€ 375,00
Lehrgangskosten:			€ 1.500,00

Die Lehrgangsmodule werden einzeln im Vorhinein (4 Wochen vor dem jeweiligen Termin) von CLS in Rechnung gestellt und Ihnen per E-Mail zugestellt. Im Falle Ihrer Stornierung nach der Rechnungslegung werden 10 % der Kursgebühr verrechnet bzw. einbehalten.

Förderungsmöglichkeiten erfragen Sie bitte vor Lehrgangsbeginn bei den zuständigen Förderstellen.
www.kursfoerderung.at

ORT

Priesterseminar-Gästehaus, 4020 Linz, Harrachstraße 7

ZEITPLAN

Sonntag 18:30 – 21:15 Uhr
Montag 09:00 – 21:15 Uhr
Dienstag 09:00 – 18:00 Uhr

ABSCHLUSS – ZERTIFIKAT

Für die Erlangung des Abschluss-Zertifikates ist die Erfüllung folgender Kriterien erforderlich:

- Durchgängige Anwesenheit in den Modulen – 100 Kurseinheiten
- Positiv beurteiltes Abschlussgespräch anhand eines Praxisfalles

QUALITÄTSSICHERUNG

Dieser Lehrgang entspricht den gesetzlichen Maßgaben und wurde von der Wirtschaftskammer Österreich in das Lehrgangsregister des Fachverbandes der Personenberatung und Personenbetreuung aufgenommen. Registrierungsnummer: RA-LSB FL-SB 024.0/2017
www.lebensberater.at/fortbildung

EXPERTENLISTE DER WIRTSCHAFTSKAMMER

Für die Eintragung in die Expertenliste der Wirtschaftskammer ist zu erbringen:

- Erfolgreicher Abschluss des Lehrganges
- LSB Gewerbeberechtigung
- Bestätigung durch eine/n beim Fachverband eingetragene/n SupervisorIn (Einzelsupervision, mindestens 5 Einheiten) über die Supervision von 40 dokumentierten Beratungseinheiten im Bereich Stressmanagement und Burnout-Prävention (ab Fortbildungsbeginn).

ANMELDUNG und INFO

Verein/Institut Christliche Lebensberatung & Seelsorge (CLS)
Counseling für Lebens- und Sinnfragen
4502 Marien, Neuhofner Straße 17,
Tel: 07227 209 72 Fax 55
E-Mail: office@cls-austria.at Homepage: www.cls-austria.at

