

Fortbildungslehrgang
für Diplom-Lebensberaterinnen und Diplom-Lebensberater
sowie Absolventinnen und Absolventen gleichwertiger Ausbildungen



Psychosoziale Beratung
Stressmanagement
und Burnout Prävention

2023 in St. Pölten



Counseling für Lebens- und Sinnfragen

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 Gesundheits-Management 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.

LEHRENDE

LEHRGANGSLEITUNG: Olga Kessel	Diplom-Lebensberaterin, Supervisorin Diplom-Gesundheits- und Krankenpflegerin, Traumafachberaterin
Dr. Christiane Lamb	Allgemeinmedizinerin
Erika Mittergeber, MAS	Diätologin
Mag. Manfred Simonitsch	Sportwissenschaftler
Mag. Andreas Zimmermann	Psychologe, Psychotherapeut, Lebens- und Sozialberater, ÖVS-Supervisor
Elfriede Zörner	Diplom-Lebensberaterin, Supervisorin, Salutorin



Olga Kessel



Dr. Christiane Lamb



Erika Mittergeber, MAS



Mag. Manfred Simonitsch



Mag. A. Zimmermann



Elfriede Zörner

INHALTE

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

VORAUSSETZUNG für die Teilnahme am Lehrgang

- Abgeschlossene Ausbildung in Lebens- und Sozialberatung (Diplom-Lebensberater/in) oder
- gleichwertige Ausbildung im psychosozialen Kontext (Rücksprache mit der Lehrgangsleitung erforderlich)
- Aufnahmegespräch mit der Lehrgangsleitung (Motivationsschreiben, Lebenslauf)

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

ZERTIFIKAT für SALUTOVISION

Zusätzlich erhalten Absolventinnen und Absolventen dieser Ausbildung von der „Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung“ ÖGL, das **Zertifikat: „Salutovisor/in®**, das Qualitätsmerkmal für qualifizierte, gesundheitsfördernde Beratung.

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).



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

TERMINE und KOSTEN				
Modul 1	1.-2. Juni 2023 3. Juni 2023	Olga Kessel Dr. Christiane Lamb	25 LE	€ 450,00
Modul 2	22.-23. Juni 2023 24. Juni 2023	Mag. Andreas Zimmermann Erika Mittergeber, MAS	25 LE	€ 450,00
Modul 3	14.-15. September 2023 16. September 2023	Elfriede Zörner Mag. Manfred Simonitsch	25 LE	€ 450,00
Modul 4	23.-25. November 2023	Olga Kessel	25 LE	€ 450,00
				€ 1.800,00

ZEITPLAN
Donnerstag 16:00 – 20:30 Uhr
Freitag 09:00 – 18:30 Uhr
Samstag 09:00 – 17:30 Uhr

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

KURSORT

Bildungshaus St. Hippolyt
3100 St. Pölten
Eybnerstraße 5
www.hiphaus.at



Counseling für Lebens- und Sinnfragen

Verein: Initiative Christliche Lebensberatung & Seelsorge (ZVR Zahl: 159872645)

4502 St. Marien, Neuhofner Straße 17

Tel. 07227/20972 E-Mail: office@cls-austria.at Home: www.cls-austria.at

