

# Trainer für Burnout-Prävention



## Ihre Intention

Sie möchten Menschen sensibilisieren mehr auf sich Acht zu geben und frühzeitig zu erkennen, wann Sie in Gefahr geraten auszubrennen und wie Sie der zunehmenden Überforderung entgegen steuern können.

## Inhalte

Begriffsdefinition Burnout, Analysetools, Symptome des Burnout, Phasen des Burnout, Ressourcenarbeit, Standortbestimmung, Selfbalance-Konzept, Grundbegriffe des Zeitmanagements, Stress und Burnout, Förderliche Werte und Einstellungen, Rollenverständnis und -bewußtsein, konkurrierende Belastungen, Burnout als Notfall, Selbsthilfe und Burnout, Präventions- und Handlungsplan u.v.m.

## Praxis

Selbsterfahrung durch Anwendung der Methoden im Seminar. Direktes Feedback zur Entwicklung als Kursleiter. Erfahrungen und Tipps der Lehrtrainer.

## Voraussetzung zur Teilnahme

Bereitschaft für persönliche Erfahrungen bei der Anwendung der entsprechenden Analysetools

Praktische Anwendung der Inhalte außerhalb des Seminars.

Regelmäßige Selbsterfahrung im Seminar.

## Zielgruppe

Trainer / Coaches, Entspannungspädagogen, Stressmanager Personen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Abgeschlossenes Studium der Pädagogik, Sozialpädagogik, Sozialwissenschaften, Medizin, Psychologie, Lehramt, Sport, Sportwissenschaften, Soziologie

Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Krankenschwester/-Pfleger, ErzieherIn, Physiotherapeuten/In u.v.m.

Interessierte anderer Professionen für das Thema Burnout-Prävention

## Ausbildungsdauer

Vier Ausbildungstage mit jeweils 10 Unterrichtseinheiten.

## Prüfung

Die Ausbildung zum Trainer für Burnout-Prävention schließt mit der Erstellung und Bewertung eines Seminars ab.

## Zertifikat

Nach bestandener Prüfung sind Sie zertifizierter

*Trainer für Burnoutprävention (IfSE®)*



WEITERBILDUNG