

## Wie arbeitet ein Burnout- PräventionstrainerIn?

Ein Burnout-PräventionstrainerIn inspiriert Menschen, um Burnout vorzubeugen und nicht in dessen Falle zu tappen.

„Sich selbst kennelernen und somit andere Menschen unterstützen!“

# AUFBAUMODUL

zur Diplomierten Burnout-PräventionstrainerIn/  
zum Diplomierten Burnout-Präventionstrainer

## DAS ZIEL – WARUM BURNOUT PRÄVENTION?



Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) geht davon aus, dass bereits im Jahr 2030 psychische Krankheiten (Burnout, Depression, etc.) die Herzerkrankungen von der Spitze der häufigsten Krankheiten verdrängen wird. Ein wichtiger Schritt war, dass die WHO 2019 erstmals Burnout als Krankheit anerkannt hat.

Krankenversicherungen und Ärzte nehmen als Basis für ihre Arbeit die internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD) der WHO. In dieser Klassifikation wird Burnout in Zukunft als Syndrom aufgrund von „chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird“, angeführt. In Österreich sind bereits 8 % der Menschen an Burnout erkrankt, ein Drittel ist gefährdet!

Als Burnout-PräventionstrainerIn sind Sie gefordert, diesen unerfreulichen Trend entgegen zu wirken und zeitgerecht dafür zu sorgen, dass ihre Klienten, Kunden, Teilnehmer, aber auch Bekannte gar nicht in ein Burnout fallen.

*„ Nutze deine Kraft, um zu entscheiden,  
was du aus deinem Leben machst!“*

*Daniela Rosker*

## WAS IST DER GRUNDIMPULS DIESER AUSBILDUNG?

Der Mensch weiß, dass Stress krank machen kann, aber Wissen alleine hilft oft nichts. In dieser Ausbildung lernen Sie den richtigen Umgang mit Stress, viele Methoden zur Umsetzung, die eigene Gedankenregulation, mentale Hilfestellung um aus der Abwärtsspirale auszutreten und somit Burnout vorzubeugen.

### TERMINE

[www.sinnesschmied.at](http://www.sinnesschmied.at)

### ANMELDUNG

[info@sinnesschmiede.at](mailto:info@sinnesschmiede.at)

### ABLAUF

DAUER\_ 3 Tage

Ort\_ in Graz

### SEMINARBESTÄTIGUNG

Dieses Modul kann auch NUR als Seminar ohne Diplom besucht werden

### ÜBERGABE DIPLOM

Nach Einreichung der schriftlichen Diplomarbeit.

Dipl. Burnout-  
PräventionstrainerIn

(Voraussetzung Diplom =  
Ausbildung Dipl. Mental- &  
AchtsamkeitstrainerIn)

## WARUM SIND BURNOUTPRÄVENTIONSTRAINER/INNEN AM MARKT GEFRAGT?

„Mich kann Burnout nicht treffen! Burnout trifft NUR schwach Menschen!“

Diese Aussagen werden öfters getroffen. Dennoch kann Burnout jeden Menschen treffen. Burnout macht keinen Unterschied zwischen den Gesellschaftsschichten oder beruflichen Positionen. Burnout kommt oft schleichend und ungefragt ins Leben. Steht der Organismus unter Dauerbelastung, greift das nicht nur Herz, Gefäße und Psyche an, sondern auch unser Denken! Die Folge sind Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Leistungsabfall uvm.

In dieser Ausbildung werden unter anderem Antworten auf folgenden Fragen erarbeitet, um Lösungsvorschläge für Klienten und Teilnehmer zu präsentieren.

„Fühlen Sie sich überfordert?“

„Erlauben Sie sich Fehler?“

„Stehen Schlafstörungen an der Tagesordnung?“

„Werden Stressphasen immer länger und intensiver?“

„Fällt es Ihnen schwer Prioritäten zu setzen?“

„Läuft Ihnen die Zeit davon?“

„Können Sie keine Freude empfinden?“

„In wie vielen Situationen reagieren Sie gereizt?“



Vor allem in Firmen, wo die arbeitspsychologische Gesundheitsvorsorge für Mitarbeiter immer wichtiger wird sind Experten zum Thema Burnout sehr gefragt. Mitarbeiter, die krank und nicht einsatzbereit sind, kosten Geld. Deshalb wird bereits im Vorfeld stark in die Prävention investiert.

## WAS MACHT EIN BURNOUT-PRÄVENTIONSTRAINERIN?

Burnout-PräventionstrainerInnen inspirieren Menschen die eigene Stress- & Überforderungsspirale zu verlassen und neue entspannte Wege zu gehen. TrainerInnen begleiten Menschen in herausfordernden Situationen mit mentale Hilfestellungen und Tipps, damit die Burnoutfalle nicht zuschnappen kann. Mentale Hilfestellungen sind kein Ersatz für ärztliche oder psychologische Behandlungen! Sie dienen lediglich zur Vorbeugung (Prävention) gegen Burnout. Personen, die bereits an Burnout erkrankt sind, dürfen NUR von ausgebildeten Psychologen behandelt werden.



## ZIELGRUPPE

JEDER, der wissen möchte, wie der Mensch funktioniert und sie man Stress vorbeugen kann.

JEDER, der bereit ist, sich selbst zu stärken, um eine mögliche Abwärtsspirale zu verlassen.

JEDER, der gerne als Burnout-Präventionstrainer arbeiten möchte, um auch andere Menschen zu inspirieren.

JEDER, der bereits als TrainerIn arbeitet und andere Sichtweisen erleben will.

JEDER, der sich mehr Wissen und Umsetzungsmethoden rund um das Thema Burnout aneignen möchte.

## AUSBILDUNGLEITER ANDREAS BRANDSTÄTTER

Andreas Brandstätter stand vor einigen Jahren selbst kurz vor dem Burnout. Aus diesem Grund hat er sich intensiv mit dem Thema Burnout, Stress und Wohlbefinden beschäftigt und neu Wege gefunden, der Stressfalle vorzubeugen. Daher erzählt er in dieser Ausbildung/Seminar vieles aus der Praxis und stellt auch eigene mentale Hilfestellungen vor.

### LEITBILD

Das definierte Leitbild dieser Ausbildung sind Hilfestellungen mentaler Methoden und Tipps zur Vorbeugung von Burnout!

Der Diplomierte Burnout-PräventionstrainerIn inspiriert mit Vorträgen, Workshops, Seminaren in Einzel- und Gruppentrainings in Firmen und Organisationen.

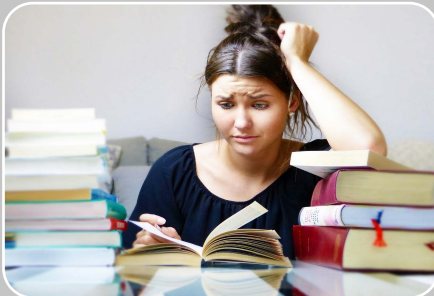


## **KRAFT DER GEDANKEN**

- \* Unser Gehirn - das Wunder
- \* Working mind versus thining mind
- \* Identität
- \* Subjekt /Objekt
- \* Bewertungen
- \* Einfluss der Zeit "schneller, mehr"
- \* Gedankeneinfluss

## **WAS IST BURNOUT?**

- \* Symptome
- \* Auswirkungen
- \* Phasen zum Burnout
- \* Burnout-Risikogruppen
- \* WHO Anerkennung der Krankheit
- \* Wie kann man Burnout nachweisen?
- \* Wendepunkt eines Betroffenen



## **WAS IST STRESS**

- \* Stressoren
- \* Symptome von Stress
- \* Ursprung von Stress
- \* Stress-Spirale
- \* Kognitives Stressmodell R.L. 1966
- \* Aspekte Wilhelm Janke 1974, 1995
- \* Fragestellungen in Stresssituationen

## **PRÄVENTION**

- \* Meine "innere" Welt
- \* Meine "äußere" Welt
- \* Konstruktivismus - Wahrnehmung
- \* Stress- & Erholungsmanagement
- \* Work-Life-Balance
- \* Erholung und Entspannung
- \* Achtsamkeit



## ***ALLTAG ARBEITSPLATZ***

- \* Erfolgreiche Pausengestaltung
- \* Effektivität Zeitmanagement
- \* Quicktips für Erholung
- \* Konzept mit Zukunft
- \* Einfache Tipps zum Umsetzen



## ***ALLTAG LEBEN***

- \* Wo beginnen Krankheiten?
- \* Wertvolles Rezept für Gesundheit
- \* Der Wegweiser des Lebens
- \* Anleitung zum Glückhsein
- \* Einfache Tipps zum Umsetzen