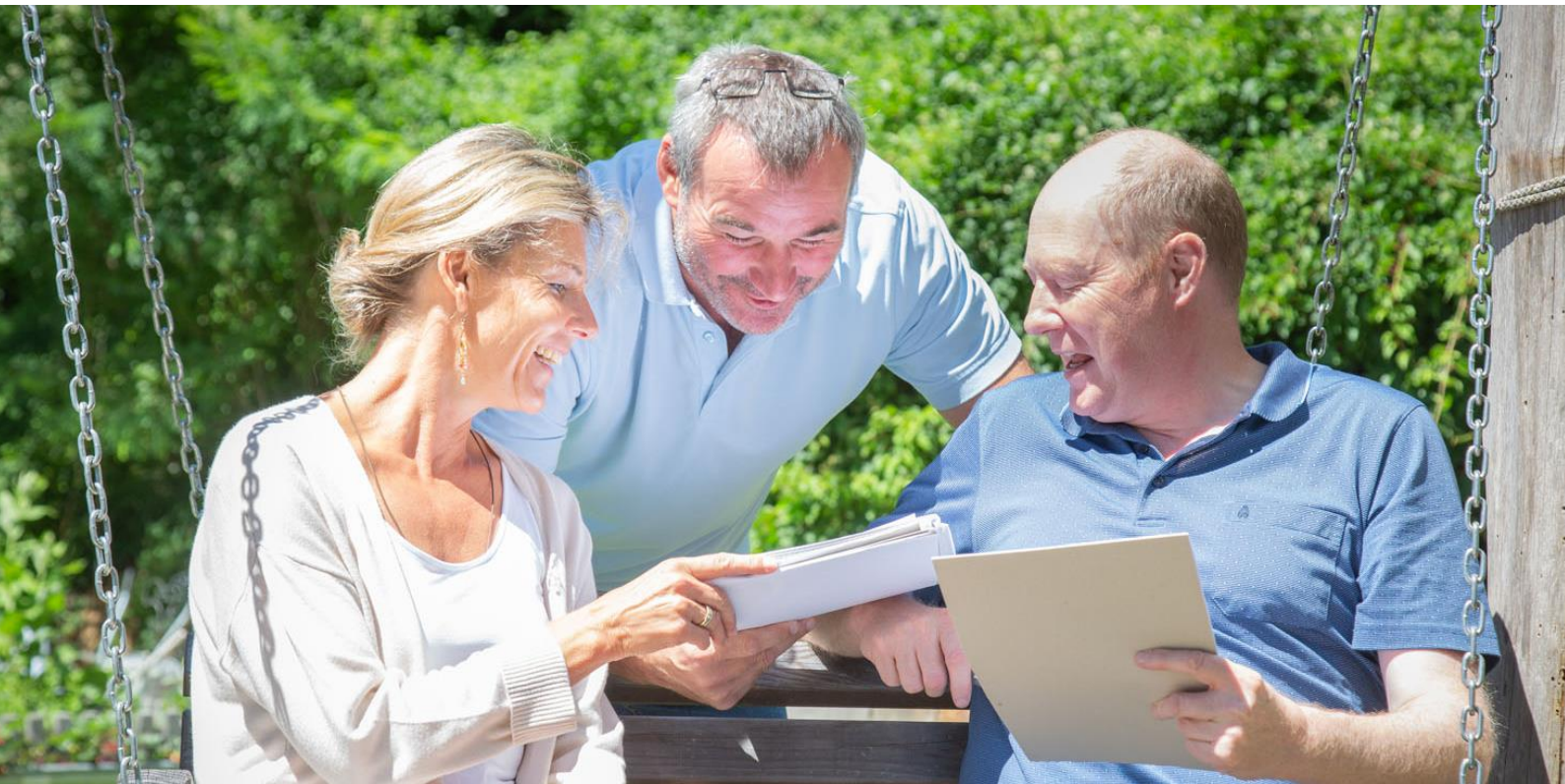


BILDUNGSHAUS VILLA ROSENTAL



Fortbildungslehrgang Stressmanagement & Burnout Prävention

Der Lehrgang entspricht den Richtlinien der WKO zur Eintragung in die Expert:innenliste (10 ECTS / 250 Std. / 86 Präsenzzeitstunden / 104 EH)

2. Dezember 2024 – 19. Juli 2025
Bildungshaus Villa Rosental Laakirchen

Bildungshaus Villa Rosental
Kompetenzzentrum für psychosoziale Beratung

Institut Huemer e.U.

+43 7613 45000

Lindacherstraße 10

office@instituthuemer.at

A-4663 Laakirchen

www.instituthuemer.at



Stressmanagement & Burnout Prävention – wichtiger denn je!

Keine Energie mehr für Arbeit, Freunde und Familie; zudem das Gefühl sich mehr und mehr von anderen zu distanzieren... Sie kommt schleichend – die bleierne Müdigkeit, die Erschöpfung, die einfach nicht mehr weichen will. Dazu gesellen sich Überreiztheit, körperliche Symptome, Verhaltensänderungen und vieles mehr. Schuld daran ist der negative Stress.

Wir leben in einer herausfordernden Zeit: Drei von zehn Österreicher:innen halten sich für Burnout-gefährdet und leiden unter Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen und Depressionen. Besonders davon betroffen sind 30- bis 49-Jährige (vgl. Standard 2018). In der individuellen Wahrnehmung werden häufig die Arbeitsbedingungen dafür verantwortlich gemacht. Oft ist dies ein Versuch, die fehlende soziale Kompetenz im Privatleben und mangelnde Achtsamkeit auf den eigenen Körper zu kompensieren. Dadurch fehlt dann der nötige Ausgleich zum Beruf. Natürlich werden dann zusätzliche Belastungen im Arbeitsleben umso mehr als Hauptfaktor für Stress und Überlastung wahrgenommen.

Es ist also wichtig, bei betroffenen Personen nicht nur die Arbeitsbedingungen zu verändern, sondern das gesamte Umfeld in den Veränderungsprozess miteinzubeziehen. Ein Burnout bietet somit die Chance, Verhaltensstrukturen zu erkennen und zu lernen, dass Grenzen respektiert werden müssen. Dadurch können die betroffenen Personen ihr Leben in Zukunft selbstbewusster und selbstsicherer meistern, was im Endeffekt zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude führt.

Ihre besonderen Vorteile in unserem Haus

- praxisorientiertes und berufsbegleitendes Lernen
- Arbeiten in Kleingruppen (max. 12 Teilnehmer:innen)
- persönliche Betreuung und Unterstützung durch unsere Mitarbeiter:innen
- Zugang zu Förderungen durch unsere Auszeichnung mit dem Ö-Cert-Qualitätssiegel
- angenehme Lernatmosphäre im renovierten Fachwerkhaus mit herrlichem Rosengarten
- viele verschiedene Trainer:innen aus unterschiedlichen Bereichen

Weitere Informationen zu unserem Haus, unseren Lehrgängen und Angeboten finden Sie unter www.instituthuemer.at sowie mittels angeführtem QR-Code.



Schwerpunkte

- Körper und Stress – Wie sich Stress durch körperliche Beschwerden ausdrückt.
- Familie und Stress – Weshalb Konflikte in Beziehungen und Familien Stress verursachen.
- Beruf und Stress – Umgang mit Stress, Zeit- und Leistungsdruck in der Arbeit.

Inhalt

In diesem Lehrgang erhalten die Teilnehmer:innen fundierte Methoden, um die Ursachen von Stress zu erkennen und analysieren zu können. Sie erhalten umfangreiches theoretisches und praktisches Wissen sowie Handwerkszeug, um Personen und Organisationen bei stressbedingten Situationen professionell begleiten zu können.

Modul A	Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention	9 EH
Modul B	Angrenzende Fachgebiete	6 EH
Modul C	Methodik der Stress- und Burnout Beratung	53 EH
Modul D	Bewegungspraxis	10 EH
Modul E	Ernährungspraxis	10 EH
Modul F	Theoretische und praktische Überprüfung unter Gruppensupervision	10 GSEH
Lehrgangsabschluss	Prüfungsvorbereitung und mündliche Abschlussprüfung	6 EH

TERMIN 1: Montag, 2. Dez. 2024 von 10 – 18 Uhr, Dienstag, 3. Dez. 2024 von 9 – 17:30 Uhr

Trainerinnen: Sandra Tavana und Dr. Hertha Mayr

Themen: Grundlagen der Stress- und Burnoutprävention und Abgrenzung zu anderen Gesundheitsberufen

- Einführung in den Bereich Stress- und Burnoutprävention
- Sensibilisierung der Teilnehmer:innen bezüglich ihrer eigenen Rolle und Verantwortung
- Vermittlung medizinischer und psychologischer Konzepte aus der Stress- und Burnoutforschung
- Kennenlernen von Entstehungsdynamiken und psychosozialer Auswirkungen von Burnout
- Erkennen von ähnlichen und angrenzenden Krankheitsbildern
- Auftragsklärung und Bewusstmachung der Grenzen in der Beratungstätigkeit als Lebensberater:in
- Vermittlung fundierter theoretischer Grundlagen, um im Bereich Burnoutprävention professionell arbeiten zu können

TERMIN 2: Freitag, 31. Jän. 2025 von 10 – 19 Uhr u. Samstag, 1. Feb. 2025 von 9 – 18 Uhr

Trainerin: Sandra Tavana

Themen: Grundlagen der Stress- und Burnoutprävention und Methodik

- Polyvagalthorie und Techniken zur Regulierung des Nervensystems
- EFT - Emotional Freedom Techniques
- Selbsthypnose (Entspannung und Schlaf)
- Systemische Fragen zum Thema Stress
- Stress und Emotionen
- Stressmanagement im Alltag und Familie Mental Load und Care-Arbeit
- Stress- und Emotionsregulation bei Kindern
- Multimodale Stressprävention
- Beratung/Training nach dem Programm 'Stark im Stress'

TERMIN 3: Freitag, 28. März von 10 – 19 Uhr und Samstag, 29. März von 9 – 18 Uhr

Trainer: Luca Merl, MSc. und Mag. Manfred Simonitsch

Themen: Grundlagen der Stress- und Burnoutprävention und Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung

- Stress- und Burnout Prävention in Unternehmen & Betrieben
- Zusammenhang zwischen Arbeitsbedingungen und Stress
- Digitaler Stress
- Führungsverhalten und Konflikte
- Ursachen und Umgang mit Zeit- und Leistungsdruck in Betrieben
- Motivation zu körperlichen Aktivitäten und effektive Maßnahmen, um in Bewegung zu kommen
- Selbstreflexion der Teilnehmer:innen - Bewusstwerdung der eigenen Bewegungs- und Sportgewohnheiten

TERMIN 4: Freitag, 9. Mai von 10 – 19 Uhr und Samstag, 10. Mai von 9 – 18 Uhr

Trainer:innen: Luca Merl, MSc. und Mag. Ariane Hitthaller

Themen: Methodik, Supervision, Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Ernährung

- Arbeiten im Einzelsetting im Kontext „Beruf“
- Ablauf und Struktur eines Beratungsgesprächs
- Systemisches Stressmodell für die Beratung von Einzelpersonen
- Dysfunktionale Grundüberzeugungen und Haltungen
- Abgrenzung – den eigenen Bedürfnissen Raum geben
- Ressourcen und Schnittstellen innerhalb und außerhalb von Betrieben
- Der Weg zurück in die Arbeit
- Zusammenhang Ernährung und Stress - „Wenn sich der Stress auf den Magen schlägt!“
- Selbstreflexion der Teilnehmer:innen - Bewusstwerdung der eigenen Ess- und Ernährungsgewohnheiten
- Tipps für eine ausgewogene Ernährung als Basis für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

TERMIN 5: Freitag, 13. Juni von 10 – 19 Uhr und Samstag, 14. Juni von 9 – 18 Uhr

Trainer: Karim Hübler-Hegazy, MA

Themen: Methodenvielfalt in der Burnout-Beratung

- Einfluss der Natur auf unseren Körper und die Psyche / Biophilia Effekt
- Verschiedenste Methoden und Übungen zum Thema Stress - vor allem im Fokus auf Atmung, Körperwahrnehmung und auch Übungen aus dem Yoga
- Verschiedene Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen
- Resilienz, Selbstfürsorge & Stressmanagementstrategien
- Inner Development Goals
- Salutogenese nach Aaron Antonovsky als Orientierung und Haltung im Beratungsgespräch

TERMIN 6: Freitag, 18. Juli von 10 – 18 Uhr und Samstag, 19. Juli von 9 – 17:30 Uhr

Trainer:innen: Luca Merl, MSc. und Sandra Tavana

Themen: Methodik, Supervision und Lehrgangsabschluss

- Gesunde Gewohnheiten nachhaltig umsetzen
- Grundlagen und Erkenntnisse der Motivationsforschung
- Werkzeuge und Hilfsmittel beim Installieren neuer Gewohnheiten
- theoretische und praktische Überprüfung der Lehrgangsinhalte unter Gruppensupervision
- mündliches Abschlussgespräch und Präsentation eines Praxisfalles durch die Teilnehmer:innen

Methoden und Didaktik

Um das gesamte Spektrum der Ausbildung möglichst praxisnah zu vermitteln, werden verschiedene didaktische Methoden angewendet: Dazu zählen u.a. Reflexionsrunden, Feedbackrunden, praktische Übungen an konkreten Fallbeispielen, Partner-, Gruppen- und Einzelarbeiten, Entspannungstechniken, Psychohygiene, Supervisionen, sowie die praktische Erfahrung bei den Praktikumsstunden.

Zur Vertiefung und zum Üben der Inhalte wird zwischen den Modulen die Abhaltung einer selbst organisierten Übungsgruppe (Peergroup) empfohlen.

Ziele

- Erweiterung der Beratungskompetenz in der Burnout-Prophylaxe in Betrieben und Organisationen
- individuelle Begleitung von Personen bei stressbedingten Lebenssituationen und Veränderungsprozessen lt. aktuellem Stand der Wissenschaft und Forschung
- Aufklärung und Psychoedukation der Klient:innen über Stress und dessen Auswirkungen, sowie den Prozess, angewandte Modelle, Interventionen und mögliche Wirkungen
- Eigenes Stressverhalten und eigene Beratungstätigkeit reflektieren
- Als Lebens- und Sozialberater:in können Sie Selbstständigen den **Gesundhundert der SVS** für eine Beratung im Bereich Stress- und Burnoutprävention anbieten.
- Voraussetzungen für den Eintrag in die **Expert:innenliste Stressmanagement und Burnout-Prävention der WKO** (gilt nur für Lebensberater:innen mit aktivem Gewerbeschein)
- Upgrade zum/zur „**Salutovisor:in®**“ - speziell qualifiziert für gesundheitsfördernde Beratung

Zielgruppe

Personen mit Erfahrung in psychologischer Beratung, wie Lebensberater:innen, Coaches, Supervisor:innen, Klinische und Gesundheits-Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Ärzte, Sozialarbeiter:innen, Pädagog:innen, Führungskräfte, Betriebsräte, Interessierte, die ihre Kompetenzen im Bereich Stressprävention erweitern wollen.

Prüfung und Abschluss

Für die Erlangung eines positiven Abschlusses müssen folgende Leistungen erbracht werden:

- Teilnahme an allen Modulen
- Komplette Bezahlung der Teilnahmegebühren
- mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles

Eintragung in die Expert:innenliste der WKO

Um in den Expert:innenpool Stressmanagement und Burnout-Prävention beim Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung eingetragen zu werden, bedarf es folgender Nachweise:

- erfolgreicher Abschluss des Lehrgangs
- 3-jährige und uneingeschränkte Selbstständigkeit im Bereich des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung (psychosoziale Beratung)
- 40 Beratungseinheiten im Bereich Stressmanagement ab Fortbildungsbeginn
- 5 Einzelsupervisionseinheiten bei einem/einer beim Fachverband eingetragenen Expert:in (Stressmanagement oder Supervision) über die o.a. Praxis

Qualitätssicherung

Dieser Lehrgang ist gemäß den Richtlinien der Fachverbandes der Personenberatung und Personenbetreuung konzipiert und berechtigt Lebensberater:innen zum Eintrag in den Expert:innenpool lt. den aktuell gültigen Richtlinien.

wba – Weiterbildungsakademie Österreich

Der Lehrgang ist weiters bei der wba akkreditiert. Diese können wie folgt beim wba-Diplom (Schwerpunkt Beratung) anerkannt werden:

- Beratungskompetenz: 2,5 ECTS im Pflichtteil
- Fachkompetenz: 3 ECTS (2 ECTS im Pflichtteil und 1 ECTS im Wahlteil)
- Personale Kompetenz: 2,5 ECTS (1,5 ECTS im Pflichtteil und 1 ECTS im Wahlteil)

Trainer:innen



Luca Merl, MSc.

Klinischer Psychologe
Arbeits- und Betriebspsychologe



Karim Hübler-Hegazy MA

Staatlich geprüfter Psychosozialer Berater
Systemischer Coach
Supervisor WKO



Prim. Dr. Hertha Mayr

Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin,
Psychotherapeutin (Systemische Therapie), Leiterin des Departments für
Psychosomatik am Kepler Universitätsklinikum, Lehrtherapeutin der
Österreichischen Ärztekammer, Schwerpunkt Psychosomatische Medizin



Sandra Tavana

Psychosoziale Beraterin
Supervisorin WKO
Dipl. Sozialpädagogin



Mag. Ariane Hitthaller, MSc.

Ernährungswissenschaftlerin
Stressmanagement Consultant, Salutovisorin®



Mag. Manfred Simonitsch

Sportwissenschaftler
Ganzheitlicher Bewegungs- und Beweglichkeitstrainer
mit Schwerpunkt Stressmanagement und Fitness am Arbeitsplatz
Salutovisor®

Termine und Umfang

Der Fortbildungslehrgang umfasst **6 Module (10 ECTS / 250 Std. – davon 104 Unterrichtseinheiten á 50 Minuten – entspricht 86 Std. Präsenzzeitstunden)**. Die Zeitstunden (ECTS) umfassen den erforderlichen Workload (analoger Präsenzunterricht, Vor- und Nachbearbeitung, Selbststudium, Peergroups und Prüfungsvorbereitung).

Termin 1:	Montag, 2. Dez. von 10 – 18 Uhr, Dienstag, 3. Dez. 2024 von 9 – 17:30 Uhr
Termin 2:	Freitag, 31. Jänner von 10 – 19 Uhr u. Samstag, 1. Feb. 2025 von 9 – 18 Uhr
Termin 3:	Freitag, 28. März von 10 – 19 Uhr und Samstag, 29. März 2025 von 9 – 18 Uhr
Termin 4:	Freitag, 9. Mai von 10 – 19 Uhr und Samstag, 10. Mai 2025 von 9 – 18 Uhr
Termin 5:	Freitag, 13. Juni von 10 – 19 Uhr und Samstag, 14. Juni 2025 von 9 – 18 Uhr
Termin 6:	Freitag, 18. Juli von 10 – 18 Uhr und Samstag, 19. Juli 2025 von 9 – 17:30 Uhr

Teilnehmer:innenanzahl

Der Lehrgang wird bewusst in der Kleingruppe von mindestens 8 bis maximal 12 Teilnehmer:innen abgehalten. So können wir unseren Qualitätsstandard als auch den persönlichen Bezug zu allen Teilnehmer:innen sichern. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt nach dem Datum der Anmeldung.

Kosten

Ihre Investition beträgt **€ 2.460,-** (umsatzsteuerfrei lt. § 6 Abs. 1 Z 11 lit a. UstG). Im Preis inbegriffen sind 104 Unterrichtseinheiten, Skripten und Prüfungsgebühr.

Ihr Kostenvorteil: Bei Anmeldung **bis 1.10.2024** erhalten Sie einen **Frühbucherbonus** von € 100,-.

An den Seminartagen werden Brot, Aufstrich und Kuchen in den Pausen kostenfrei angeboten.

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich anfallende Kosten wie Mittagsverpflegung, Übernachtung, Literatur von den Teilnehmer:innen selbst zu tragen sind.

Zahlungsmodalitäten

Sie haben die Wahl zwischen

- einer Einmalzahlung in Höhe von € 2.460,- (bei Frühbucherbonus € 2.360,-)
- oder einer Modulzahlung in Höhe von je € 410,- (bei Frühbucherbonus je € 394,-)

Stornierung

Eine Stornierung ist nur schriftlich möglich. Bei einer Stornierung bis Anmeldeschluss verrechnen wir einen Unkostenbeitrag in Höhe von € 200,-. Bei Stornierung nach Anmeldeschluss sind 50% der Lehrgangskosten zu bezahlen. Bei Stornierung ab Lehrgangsbeginn bzw. bei Abbruch während der Ausbildung werden die gesamten Kurskosten sofort fällig.

Versicherung bei Storno oder Abbruch

Gerne möchten wir Sie darauf hinweisen, dass es für die Stornierung oder den Abbruch von Lehrgängen eine Versicherung gibt. Im Anlassfall können damit Kosten vermieden werden.

Förderung

Unser Bildungshaus ist mit dem Ö-Cert und dem EB-Siegel zertifiziert, d.h. Sie können österreichweit Förderungen in Anspruch nehmen, sofern Sie die Ausbildung beruflich nutzen können.

Informieren Sie sich frühzeitig – auf jeden Fall vor Lehrgangstart - um in den Genuss von Förderungen zu gelangen. Es zahlt sich aus!

Kursort und Anmeldung

Bildungshaus Villa Rosental

Institut Huemer e.U. +43 7613 / 45000
Lindacherstraße 10 office@instituthuemer.at
A-4663 Laakirchen www.instituthuemer.at

Anmeldeschluss

Wir ersuchen um schriftliche Anmeldung **bis 4. November 2024** an unser Institut. Bei Anmeldung bis 1.10.2024 erhalten Sie einen Frühbucherbonus in Höhe von € 100,-. Da die Teilnehmer:innenzahl limitiert ist, erfolgt die Vergabe der Kursplätze nach dem Datum der Anmeldung.

Einzigartiges Wohlfühlambiente

Das Bildungshaus Villa Rosental ist kein Seminarhotel oder großes Seminarzentrum, sondern ein kleines, familiär geführtes Haus der Begegnung. Durch die Arbeit in der Kleingruppe mit maximal 12 Teilnehmer:innen kann auf Bedürfnisse des Einzelnen gut eingegangen werden. Zusätzlich sorgen die hochwertige Ausstattung und das angenehme Ambiente für einen besonderen Wohlfühlcharakter.



Teilnehmer:innen-Stimme

„Der Fortbildungslehrgang Stressmanagement und Burnoutprävention im wunderbaren Ambiente der Villa Rosental trägt der aktuellen Situation in Gesellschaft und Beruf voll Rechnung. Ich konnte von der fundierten Ausbildung beruflich und persönlich enorm profitieren und kann ihn sowohl für Lebens- und Sozialberater:innen als auch Business Trainer:innen und Coaches wärmstens empfehlen.“

Irina Simone Fischlmaier, Lehrgangsteilnehmerin

