

# STRESS- UND BURNOUT- PRÄVENTIONS- QUALIFIZIERUNG

08.10.-10.12.2024 | Live-Online-Seminar mit  
4 zusammenhängenden Präsenztagen

Suchst Du komprimiertes und qualifiziertes Wissen aus dem Bereich der Stressbewältigung und Burnout-Prävention?

Willst Du dieses Wissen aktiv anwenden – für Dich persönlich, in Deinem Unternehmen oder für Dich als Coach in der Arbeit mit Deinen Klienten?

**Dann ist diese Burnout-Präventions-Ausbildung mit maximal 10 Teilnehmern, live und online, ein maximaler Mehrwert für Dich, den Du vor allem auch in der Zusammenarbeit in Kleingruppen mitgestalten kannst.**

Hast du bereits eine anerkannte Coaching- oder Therapieausbildung oder strebst du eine solche an, kannst Du Dich durch diese Ausbildung zum Burnout-Präventions- und Stressbewältigungs-Coach qualifizieren.

Die Ausbildung beinhaltet auch Praxis-Präsenztage und eine kleine Abschlusspräsentation mit den von Dir gemachten Erfahrungen. Du erweiterst Dein Netzwerk durch viele interessante Menschen und kompetente Fachleute.

## Deine Trainer



**Luisa Scherf**

Coach für psychische Gesundheit,  
Burnout-Prävention und  
Stressbewältigung, akademische  
Sprachtherapeutin (M.A.)



**Jürgen Nieke**

Businesscoach, Trainer für mentale  
Gesundheit & Stress- und Burnout-  
Prävention

## DU ERHÄLTST

- Grundlagenwissen über Stress als psychische und physische Reaktion auf Umweltreize
- Fachkenntnisse zur Symptomatik und Psychopathologie des Burnouts
- Intensive Einblicke in die Anwendung und Auswertung von anerkannten Stressdiagnostik-Tests wie AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster).
- Detailliertes methodisches Wissen im Umgang mit Stressbewältigungsstrategien

Mit der erfolgreichen Teilnahme an dieser Zusatzausbildung erfüllst Du eine wesentliche Grundvoraussetzung für eine mögliche Zertifizierung zum Burnout-Präventions-Coach beim Deutschen Bundesverband für Burnout-Prävention e.V. (DBVB). Die Zertifizierungsrichtlinien des DBVB kannst Du unter [www.dbvb.org](http://www.dbvb.org) einsehen.

## INHALTE

- Selbsttest Maslach-Burnout-Inventory
- Burnout und Stress: Begriffserklärungen mit Zahlen, Daten, Fakten
- Burnout: Diagnose und Symptomatik
- Stressentstehung und Auswirkungen
- Stressauslöser Kommunikation
- Stressmodelle
- Stressampel Kaluza
- Stressdiagnostik (Vorstellung AVEM)
- AVEM-Praxis: Auswertung eigener Tests, Planung von Maßnahmen und Interventionen
- Instrumentelle Stressbewältigung
- Mentale Stressbewältigung
- Stress erkannt – Stress gebannt: Lösungsmöglichkeiten und Entspannung
- Abschluss-Präsenztag:
  - Regenerative Stressbewältigung mit Selbsterfahrung
  - Abschlusspräsentationen der einzelnen Teilnehmer

## DETAILS

**Deine Investition:** 1.197,- (netto)

**Zeitlicher Rahmen:**

- vom 08.10.-10.12.2024 ; 1 Onlinetermin pro Woche
- Präsenztage: 31.10. - 03.11.2024

**Umfang der Ausbildung:**

- 48 h Online-Schulungstermine
- 6 x 3 h Arbeit in Kleingruppen
- 6 h Vorbereitung Abschlusspräsentation
- 4 zusammenhängende Präsenztage
- 8 h Abschluss-Präsenztag

**Anmeldung:** Via E-Mail an [akademie@360-weitblick.de](mailto:akademie@360-weitblick.de)