



## Burnout Prävention - Modul 1H



### Ausbildung zum Burnout Präventionsberater

**U**nspezifische Symptome wie Hörsturz, Drehschwindel, Schlafstörungen, Angstzustände, Herzbeschwerden und vieles mehr sind nicht ungewöhnlich. Chronische Magenbeschwerden, Kopf- & Nackenschmerzen sowie Rückenbeschwerden können erste Anzeichen von ständiger Anspannung und Dauerstress sein. Viele Menschen zeigen schon erste Symptome, würden diese jedoch nicht dem Stress zuschreiben oder sich selbst als burnoutgefährdet einstufen. Ein Burnout jedoch kann jeden treffen und insbesondere Personen, die sich selten Auszeiten gönnen, da sie diese als unnötig einschätzen.

Menschen mit einer hohen psychischen Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt, haben seltener Burnout-Symptome und psychosomatische Beschwerden. Dies bestätigt eine neue Studie aus diesem Jahr, an der die Bertelsmann Stiftung beteiligt war.

Resilienz kann man trainieren und weiterentwickeln und so einen positiven Einfluss auf psychologische Erkrankungen erzielen. Resilienztrainings sind Seminare und Trainings, die die psychische Widerstandsfähigkeit stärken. Hierzu zählen auch Burnout-Prävention, Stressmanagement und Mentaltraining.

Lernen Sie in unserer Ausbildung zum Burnout Präventionsberater, wie man burnout-gefährdeten Menschen Übungen und Methoden beibringt, die sie auf dem Weg zu Gesundheit und Zufriedenheit unterstützen.

#### Inhalte und Ziele

- Was steckt hinter dem Begriff „Burnout“?
- Modewort oder ernst zu nehmende Krankheit?
- Burnout - eine Folge von Stress und anderen Einflüssen
- Woran kann man Burnout erkennen? Kann man Burnout messen?

- Das Burnout-Syndrom
- Die 12 Phasen nach Freudenberger
- Informationen und Grundlagen zur Diagnose
- Burnout im Rahmen des ICD 10
- Sinnfindung als Burnout-Präventionsstrategie
- IST-Situation ermitteln / SOLL-Situation bestimmen
- Warum Nein-Sagen so wichtig ist und wie man es lernen kann
- Ja-Sagen zu dem, was man tut
- Existenzängste, Ängste
- Burnout-Beispiele aus dem „echten“ Leben
- Salutogenese-Modell nach Antonovsky
- Das Resilienz-Modell
- Die Grenzen einer Burnout-Beratung / einer Burnout Präventionsberatung
- Wo positioniert sich ein Burnout Präventionsberater?

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat zu erhalten, sollten Sie in mindestens einem Entspannungsverfahren ausgebildet sein, z.B. Progressive Muskelentspannung - Modul 1A oder Autogenes Training - Modul 1F sowie die Ausbildung zum Stressmanagement Trainer - Modul 1E abgeschlossen haben.

**Dauer des Fernlerngangs**  
3 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

**Abschluss**  
Zertifikat „Burnout Präventionsberater“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)