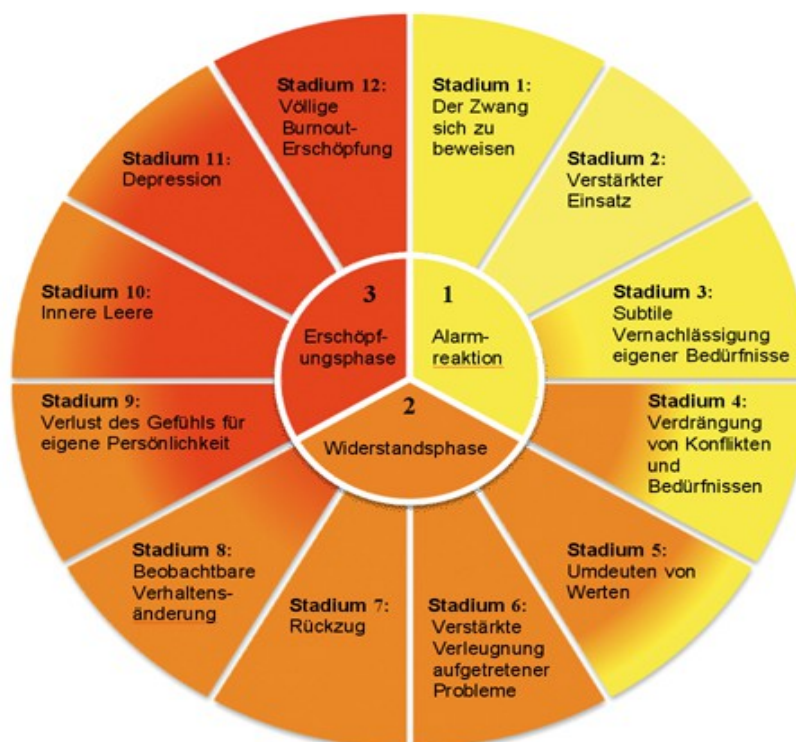


## Ausbildung zum betrieblichen Stressmanagement- und Burnout- Berater

### Hintergrund

Im Jahr 2008 waren die Beschäftigten fast zehn Millionen Tage wegen Burnout-Symptomen krankgeschrieben. Aufgrund des Gefühls ausgebrannt zu sein, fehlten rund 40.000 Arbeitskräfte. Die Zahl der Burnout-Krankschreibungen ist innerhalb der letzten fünf Jahre um 17% angestiegen. Annahmen gehen dahin, dass 20% bis 30% aller Arbeitnehmer gefährdet sind, Burnout zu erleiden. Aber nicht nur Arbeitnehmer, sondern auch Führungskräfte sind betroffen. Nach einer Umfrage des europäischen Online-Stellenmarktes Stepstone, (in der über 21.500 Teilnehmer, darunter 9.000 in Deutschland, befragt wurden) verspürten ¼ der deutschen Fach- und Führungskräfte deutliche körperliche und seelische Erschöpfungssymptome, die sie selbst auf ihren Arbeitsstress zurückführten. Es gibt eine Vielzahl von Definitionen, die versuchen den Begriff "Burnout" zu fassen. Burnout ist ein Zustand emotionaler Erschöpfung, einhergehend mit einer reduzierten Leistungsfähigkeit, Frustration und Apathie. Es ist der Endzustand eines schleichenden, nicht selten abrupt endenden Prozesses von idealistischer Begeisterung zu einer Desillusionierung. Burnout ist kein charakterisiertes Krankheitsbild, sondern verbirgt sich hinter einem unspezifischen Symptomkomplex, der allgemein als Burnout-Syndrom beschrieben wird. Zu den Symptomen zählen psychosomatische Erkrankungen, Depression oder Aggressivität sowie eine erhöhte Suchtgefahr.



### SANSULTING

Alexander Ottlik  
Destouchesstr. 68  
80796 München  
Tel.: 0160 / 976 885 45  
info@sansulting.de

www.sansulting.de

Bankverbindung:  
Alexander Ottlik  
Postbank Nürnberg  
BLZ: 760 100 85  
Konto-Nr.: 373 650 851

Steuernr.: 146/120/80802

Durch die stetig wachsende Zahl der Betroffenen werden in den Unternehmen Experten benötigt, die Burnout erkennen können, Betroffenen schnelle Unterstützung anbieten können und im Unternehmen burnoutpräventive Prozesse anstoßen können: **betriebliche Stressmanagement- und Burnout-Berater**.

### Unser Angebot

- ✓ Sie möchten in Ihrem Betrieb Verantwortung für das Thema Psychische Gesundheit / Stressbelastung / Burnout übernehmen?
  - ✓ Sie möchten sich zum betrieblichen Stress- und Burnout-Berater ausbilden lassen?
  - ✓ Sie übernehmen im Rahmen ihrer Betriebsratsstätigkeit die Verantwortung für den Bereich Psychische Belastungen im Unternehmen?
  - ✓ Sie sind verantwortlich für das Betriebliche Gesundheitsmanagement?
- ➔ Dann sind Sie bei uns richtig! Hier erhalten Sie von Experten eine fundierte, praxisnahe und professionelle **Ausbildung zum Betrieblichen Stressmanagement- und Burnout-Berater**.

### Zielgruppe

- x Betriebsräte
- x Interessierte Mitarbeiter
- x BGM-Verantwortliche
- x Personalverantwortliche
- x Multiplikatoren

### Rahmenbedingungen / Leistungen / Kosten

- ✓ 3 Module zu je 3 Tagen (Dienstag 14 Uhr bis Freitag 12 Uhr)
- ✓ Ausbildungen in Hamburg, Frankfurt, München
- ✓ Nächste Ausbildung Frühjahr 2014 (Termine bitte erfragen)
- ✓ inklusive Abschlussprüfung und Zertifizierung
- ✓ inklusive ausführlicher Teilnehmerunterlagen (Skript, Fotoprotokoll, Fallbeispiele, Betriebsvereinbarungen, Infobroschüren, u.v.m.)
- ✓ inklusive 18x Pausenverpflegung und 6x Mittagessen
- ✓ Gesamtkosten 2200 Euro zzgl. MwSt.

Möchten Sie die Ausbildung Inhouse? Wir erstellen Ihnen gerne ein nach Ihren Rahmenbedingen und Wünschen ausgerichtetes Angebot!

## **Inhalte der Ausbildung**

### Modul 1: Grundlagen von Stressbelastung und Burnout-Syndrom

- x Zahlen, Fakten, Ursachen und Symptome
- x Was ist Stress?
- x Psychische Belastungen – Psychische Gesundheit
- x Abgrenzung zu anderen Krankheitsbildern
- x Entwicklung und Phasen eines Burnout
- x Auswirkungen auf Beschäftigte und Betrieb
- x Warnsignale und eigene Stress-Situationen erkennen
- x Ressourcen stärken mit Stress-, Zeit-, und Selbstmanagement
- x Stressausgleich schaffen und das Leben in Balance bringen
- x Innere Antreiber / eigene Verhaltensmuster verstehen und verändern

### Modul 2: Burnoutprävention und Betriebliche Gesundheitsförderung

- x Reduzierung gesundheitsgefährdender Stressoren
- x Gestaltung gesundheitsförderlicher Strukturen
- x Gesundheit im Unternehmen als Führungskultur
- x Juristische Rahmenbedingungen
- x Betriebliche Ursachen für Burnout
- x Psychische Belastungsfaktoren erfassen und abbauen
- x Burnout-Prophylaxe und betriebliches Gesundheitsmanagement
- x Weiterentwicklung der Führungskultur
- x Die Überlastungsanzeige als Präventionsinstrument
- x Wiedereingliederung und Work-Life-Balance-Konzept
- x Aufbau von inner- und außerbetrieblichen Netzwerken
- x Koordination der Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern

### Modul 3: Beratungskompetenz und Arbeitsmethoden

- x Kompetenzen zur Gesprächsführung
- x Grundlagen der Klientenzentrierten Gesprächsführung
- x Grundlagen der Motivierenden Gesprächsführung
- x Die vier Ebenen der Kommunikation
- x Die Stadien der Veränderung
- x Verbale und Nonverbale Kommunikation
- x Offene Fragen und aktives Zuhören
- x Umgang mit dem Widerstand der Betroffenen
- x Information, Beratung und Begleitung von auffälligen Mitarbeitern
- x Gestaltung von Erstgesprächen
- x Beratung von Vorgesetzten und Kollegen
- x Selbstverständnis und Beraterrolle
- x Abschlusskolloquium und Zertifizierung