



## Fortbildung von Oktober 2016 bis Juni 2017 Stressmanagement und Burnout-Prävention

- Fortbildung für LebensberaterInnen und  
- Angrenzende Berufsgruppen im psychosozialen Bereich

### Inhalte:

- **Modul A** ..... 9 UE  
Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention  
⇒ Lehrziel: Interdisziplinäres Basiswissen – Modernes ganzheitliches Gesundheitsmanagement zur Bewältigung von Stress, Burnout und Lebenskrisen. Wissenschaftliches Basiswissen – Wesen, Verlauf und Etymologie von Stress und Burnout
- **Modul B** ..... 6 UE  
Angrenzende Fachbereiche  
⇒ Lehrziel: Krisenintervention in der Burnout-Beratung – Grenzen zu den Gesundheitsberufen (Therapie und Rehabilitation)
- **Modul C** ..... 52 UE  
Methodik der Stress- und Burnout-Beratung  
⇒ Lehrziel: Erweiterung der Beratungskompetenz sowie der Methodenauswahl für die Bereiche Stress- und Burnout-Prävention
- **Modul D** ..... 10 UE  
Bewegungspraxis  
⇒ Lehrziel: Am Modell des eigenen Körpers die Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung kennen lernen
- **Modul E** ..... 10 UE  
Ernährungspraxis  
⇒ Lehrziel: Am Modell der eigenen Ernährung Grundkenntnisse über eine gesundheitsfördernde Ernährung kennen lernen
- **Modul F** ..... 10 GSU  
Supervision  
⇒ Lehrziel: Theoretische und praktische Überprüfung der Lehrgangsinhalte unter Gruppensupervision
- **Lehrgangsabschluss** ..... 3 UE
  1. Prüfungsvorbereitung: Wiederholung und Diskussion
  2. Abschlussprüfung: Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte
- **Praktikum** ..... 40 Std  
Nachweis über 40 Stunden Praktikum im Bereich der Stress- und Burnout-Prävention

**Gesamt**

(inkl. GSU, Praktikum und Abschluss) **140 UE**

## Termine | Arbeitszeiten | Leitung:

### Modul A:

**29. Oktober 2016**

Samstag, 10.00 bis 18.30 Uhr

**Leitung: Frau Dr.<sup>in</sup> med.univ. Eva Brunegger**

Ärztin für Allgemeinmedizin, Arbeitsmedizin und Psychosomatik

### Module B und C:

**18./19. November 2016**

**16./17. Dezember 2016**

**10./11. März 2017**

**7./8. April 2017**

**5./6. Mai 2017**

Freitags: 18.00 bis 21.00 Uhr

Samstags: 10.00 bis 17.30 Uhr

**Leitung: Dr. Luboslav Kmet**

Diplom-Lebensberater, Psychotherapeut i.A.u.S. (Konzentrierte Bewegungstherapie), Burnout-Coach, Pädagoge/Theologe und Pastoralpsychologe, Erziehungshelfer

### Modul E:

**21. Jänner 2017**

Samstag, 10.00 bis 19.00 Uhr

**Leitung: Heike Burzki**

Diplom-Lebensberaterin, Unternehmensberaterin, Ernährungsberaterin, Fastenbegleiterin, Coach, Gesundheitstrainerin, Diplom-Yogalehrerin

### Modul D:

**18. Februar 2017**

Samstag, 10.00 bis 19.00 Uhr

**Leitung: Mag.<sup>a</sup> Anita Jerabek-Naprudnik**

Diplom-Lebensberaterin, Sportwissenschaftlerin, Mediatorin

### Modul F und Abschluss: **23./24. Juni 2017 (⇒ Achtung: neuer Termin)**

Freitag: 18.00 bis 21.00 Uhr

Samstag: 10.00 bis 18.30 Uhr

**Leitung Supervision: Dr. Luboslav Kmet**

**Leitung Prüfung: Dr. Luboslav Kmet**

**Dr. Günther Bitzer-Gavornik**

### Ort:

Graz, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

## Verrechnung und Anmeldung:

### Seminarkosten:

**€ 1.250,00 (MWSt.frei)**

Die Seminargebühren werden zu Lehrgangsbeginn verrechnet, semesterweise Zahlung und Teilzahlung sind möglich.

### Anmeldung:

**verbindliche Anmeldung bitte:**

telefonisch (☎ 0316/38 68 73)

oder per E-Mail ([office@steiglsls.org](mailto:office@steiglsls.org)) im Akademie-Sekretariat