



Fortbildung für LebensberaterInnen

Stressmanagement und Burnout-Prävention

von September 2018 bis Juni 2019

Inhalte:

- **Modul A Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention** 9 UE
 ⇒ 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 Angrenzende Fachbereiche** 6 UE
 ⇒ Lehrziel: Krisenintervention in der Burnout-Beratung – Grenzen zu den Gesundheitsberufen (Therapie und Rehabilitation)
- **Modul C Methodik der Stress- und Burnout-Beratung** 52 UE
 ⇒ Lehrziel: Erweiterung der Beratungskompetenz sowie der Methodenauswahl für die Bereiche Stress- und Burnout-Prävention
- **Modul D Bewegungspraxis** 10 UE
 ⇒ Lehrziel: Am Modell des eigenen Körpers die Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung kennen lernen
- **Modul E Ernährungspraxis** 10 UE
 ⇒ Lehrziel: Am Modell der eigenen Ernährung Grundkenntnisse über eine gesundheitsfördernde Ernährung kennen lernen
- **Modul F Supervision** 10 GSU
 ⇒ Lehrziel: Theoretische und praktische Überprüfung der Lehrgangsinhalte unter Gruppensupervision
- **Lehrgangsabschluss** 3 UE
 1. Prüfungsvorbereitung: Wiederholung und Diskussion
 2. Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles

Gesamt

100 UE

Seminarkosten:

€ 1.390,00 (MWSt.frei)

€ 1.290,00 mit Frühbucherbonus bis 31.7.2018 👍

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

Anmeldung:

telefonisch (☎ 0316/38 68 73) oder per E-Mail (office@steigls.org)
 im Akademie-Sekretariat

Termine | Arbeitszeiten | Leitung:

Einführungstreffen: **Freitag, 28. September 2018, 17.00 bis ca. 20.00 Uhr**

Leitung: **Andrea Glehr-Schmit, MSc**

Diplom-Lebensberaterin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin
WKO-Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention
Diplomierte Achtsamkeits- & Entspannungstrainerin

Ort: **Praxis Stützpunkt** (Oberberg 83, 8052 Graz)

Module B und C: **Methodik / Krisenintervention / Angrenzende Fachbereiche /58 UE**

7./8. Dezember 2018, 8./9. Februar, 22./23. März, 17./18. Mai 2019

Freitags: 18.00 bis 21.00 Uhr, Samstags: 9.30 bis 18.30 Uhr

Leitung: **Andrea Glehr-Schmit, MSc**

Ort: **Praxis Stützpunkt** (Oberberg 83, 8052 Graz)

Modul A: **Gesundheitsmanagement / wissenschaftl. Basiswissen /9 UE**

20. Oktober 2018

Samstag: 9.30 bis 18.00 Uhr

Leitung: **Frau Dr.ⁱⁿ med.univ. Eva Brunegger**

Ärztin für Allgemeinmedizin, Arbeitsmedizin und Psychosomatik

Ort: **Praxis Stützpunkt** (Oberberg 83, 8052 Graz)

Modul E: **Ernährungspraxis /10 UE**

12. Jänner 2019

Samstag: 9.30 bis 18.30 Uhr

Leitung: **Heike Burzki, MSc**

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

Ort: **vidia-Zentrum** (✉ Anton Bruckner-Weg 2, 8071 Berndorf bei Graz)

Modul D: **Bewegungspraxis /10 UE**

27. April 2019

Samstag: 9.30 bis 18.30 Uhr

Leitung: **Mag.^a Anita Jerabek-Naprudnik**

Diplom-Lebensberaterin, Sportwissenschaftlerin, Mediatorin

Ort: **vidia-Zentrum** (✉ Anton Bruckner-Weg 2, 8071 Berndorf bei Graz)

Modul F / Abschluss: **Supervision / Wiederholung / Diskussion /12 UE**

14./15. Juni 2019

Freitag: 18.00 bis 21.00 Uhr, Samstag: 9.30 bis 17.00 Uhr

Leitung: **Andrea Glehr-Schmit, MSc**

Ort: **Praxis Stützpunkt** (Oberberg 83, 8052 Graz)

Lehrgangsabschluss: **Abschlussprüfung /1 UE**

Freitag 28. Juni 2019

Die Uhrzeit richtet sich nach der Anzahl der PrüfungskandidatInnen

Leitung : **Andrea Glehr-Schmit, MSc / Dr. Günther Bitzer-Gavornik**

Ort: **Institut ImPuLS** (Schillerstraße 6, 8010 Graz)

Zeugnisse **und feierlicher Abschluss /ab 18.00 Uhr**

Samstag, 29. Juni 2019 beim SteiGLS-Sommerfest