

## Fortbildungslehrgang für Lebensberater:innen

### Stressmanagement und Burnout-Prävention



von Jänner bis Juli 2024

Modul	Inhalt	Datum	Arbeitszeit
0	Einführungs- und Kennenlern-Abend	24. Jänner 2024	Mittwoch: 18.00 – 20.00 Uhr
Referent:innen: Dr. Günther Bitzer-Gavornik, Andrea Glehr-Schmit, MSc			
1	Bewegungspraxis	2. März 2024	Samstag: 10.00 – 20.00 Uhr
Referent: Mag. Gregor Rossmann			
2	Methodik / Krisenintervention / Angrenzende Fachbereiche	15. März 2024 16. März 2024	Freitag: 16.00 – 20.00 Uhr Samstag: 10.00 - 19.30 Uhr
Referentin: Andrea Glehr-Schmit, MSc			
3	Ernährungspraxis	6. April 2024	Samstag: 10.00 – 20.00 Uhr
Referentin: Heike Burzki, MSc			
4	Gesundheitsmanagement	20. April 2024	Samstag: 10.00 - 20.00 Uhr
Referentin: Dr. <sup>in</sup> Eva Brunegger			
5	Methodik / Krisenintervention / Angrenzende Fachbereiche	10. Mai 2024 11. Mai 2024	Freitag: 16.00 – 20.00 Uhr Samstag: 10.00 - 19.30 Uhr
6	Methodik / Krisenintervention / Angrenzende Fachbereiche	24. Mai 2024 25. Mai 2024	Freitag: 16.00 – 20.00 Uhr Samstag: 10.00 - 19.30 Uhr
7	Methodik / Krisenintervention / Angrenzende Fachbereiche	14. Juni 2024 15. Juni 2024	Freitag: 16.00 – 20.00 Uhr Samstag: 10.00 - 19.30 Uhr
Referentin: Andrea Glehr-Schmit, MSc			
8	Supervision und Wiederholung	5. Juli 2024	Freitag: 16.00 – 20.00 Uhr
Referentin: Andrea Glehr-Schmit, MSc			
9	Kollegiales Abschlussgespräch	6. Juli 2024	Samstag: 10.00 – 14.00 Uhr
Mit Andrea Glehr-Schmit, MSc und Dr. Günther Bitzer-Gavornik			

## Leitung



### **Andrea Glehr-Schmit, MSc**

- Diplom-Lebensberaterin (Integrative Gestaltberatung)
- Masterstudium „Psychosoziale Beratung“
- WKO-Expertin für Stressmanagement & Burnout-Prävention
- WKO-Expertin für Supervision
- Diplom Achtsamkeits- & Entspannungstrainerin
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Fachreferent:innen

### Fachreferentin für Gesundheitsmanagement:



### **Dr.<sup>in</sup> Eva Brunegger**

- Ärztin für Allgemeinmedizin, Arbeitsmedizin, Psychosomatische und psychotherapeutische Medizin

### Fachreferentin für Ernährungspraxis:



### **Heike Burzki, MSc**

- Diplom-Lebensberaterin (Integrative Gestaltberatung)
- Masterstudium „Psychosoziale Beratung“
- Unternehmensberaterin
- Ernährungsberaterin
- Gesundheitstrainerin
- Diplom-Yogalehrerin

### Fachreferent für Bewegungspraxis:



### **Mag. Gregor Rossmann**

- Sportwissenschaftler (KF-Uni Graz)
- Diplom-Lebensberater
- Brainkinethik-Trainer, -Instructor, -Gesundheitsmentor
- Neuroathletik-Trainer
- Diplomierter Erwachsenenbildner
- uvm.

## Umfang

Die Fortbildung beinhaltet insgesamt 250 Std./10 ECTS, diese umfassen:

- 86 Präsenzzeitstunden (Module 0-9)
- Vor- und Nacharbeit
- Selbststudium und Prüfungsvorbereitung

## Abschluss

Ein erfolgreicher **Abschluss mit Zeugnis** erfolgt bei:

- Teilnahme am Fortbildungslehrgang in vollem Umfang
- erfolgreicher mündlicher Abschlussprüfung

## WKO-Expert:innen-Liste

Für die Aufnahme in den Expert:innen-Pool für Stressmanagement & Burnout-Prävention des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung muss zusätzlich noch Folgendes nachgewiesen werden:

- Praxis: 40 Beratungseinheiten im Bereich Stressmanagement & Burnout-Prävention ab Fortbildungsbeginn
- 5 Einzelsupervisionseinheiten (über o.g. Praxis) bei einer/m beim Fachverband eingetragenen Expert:in im Bereich Stressmanagement & Burnout-Prävention oder Supervision
- 3-jährige uneingeschränkte Selbstständigkeit als Lebens- und Sozialberater:in/Psychosoziale/r Berater:in

## Organisatorisches

**Seminarkosten:** € 1.790,00 (MWSt.frei)

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

**Ort:** Seminarräume in Graz / Graz- Umgebung

**Anmeldung:** telefonisch (☎ 0660/49 255 60)  
oder per E-Mail ([office@steigls.org](mailto:office@steigls.org)) im Akademie-Sekretariat



**Fortbildungslehrgang für Lebens- und Sozialberater:innen  
(psychologische Beratung) für Stressmanagement & Burnout-Prävention**