



Intensivwoche zur Ausbildung als Burnout-Coach

Wir bilden als Kompetenzträger Coaches und Therapeuten in der Begleitung von Burnout-Prozessen aus und weiter. In **zwei** Ausbildungsmodulen erhalten die Teilnehmer das Wissen und die Instrumente einer schnellen und nachhaltigen Burnout-Begleitung.

Was ist Burnout?

Burnout - ein Begriff, der mittlerweile so oft verwendet wird. Die wenigsten wissen, dass es sich hierbei nicht um eine Erkrankung im Sinne des ICD-10 (International Classification of Diseases) handelt. Es ist vielmehr ein Begriff für die Umschreibung diverser Symptome, die gesamt oder nur teilweise auftreten können. Die Entwicklung folgt immer heftig werdenden Stadien, bis hin zum endgültigen "Knock-Out". Burnout scheint die gesellschaftliche, menschliche und wirtschaftliche Geißel des 21. Jahrhunderts zu sein.

Die Neurobiologie des Burnouts

Beim Burnout finden die gleichen neurophysiologischen Gehirnprozesse statt, wie beim Trauma. Betroffene erfahren eine Reduktion des gesamten Vitalisierungssystems. Es kommt zu der Bildung eines Neuronalen Stressnetzwerkes.

Die bisherige Vorgehensweisen bei Burnout

In der Vergangenheit wurden die meisten Maßnahmen initiiert, wenn das "Kind bereits in den Brunnen gefallen war". Langwierige Reha-Behandlung, schwere Integration in den beruflichen Alltag, Rückfälle und persönliche Leidenswege kennzeichnen diesen Weg. Er hinterließ oft bei den Betroffenen große Angst und bei den Arbeitgebern Unsicherheit und Kompensationsleistungen. Führungskräfte erkannten oft zu spät die Befindlichkeit des Mitarbeitenden - menschliche Tragödien und wirtschaftlicher Schaden gingen Hand in Hand.

Der moderne und schnelle Weg aus dem Burnout

Mit modernen Methoden, wie Brainlog® und EMDR lassen sich sehr rasch nachhaltige Erfolge in der Burnout-Behandlung erzielen. Es wird Zugriff genommen auf das neuronale Stressnetzwerk und ähnlich, wie in der Traumabehandlung mit EMDR, finden sehr rasch Genesungsprozesse statt. Burnoutbehandlung kann daher in einem kurzen Zeitraum von 5 - 10 Tagen zur ursprünglichen Leistungsfähigkeit zurückführen. Die Konzentration liegt dabei auf der Veränderung des synaptischen Potenzials des neuronalen Stressnetzwerkes, auf der Arbeit mit Ressourcen und dem klaren Treffen und konsequenten Umsetzen von Entscheidungen.

Inhalte

- Theorien Burnout
- Konzept der Salutogenese
- Anleitung und Durchführung des Kohärenztests
- Vorgehensweise mit Burnout-Betroffenen



- Interventionstechniken
- Veränderungsprozesse initiieren und begleiten
- Antreibertest
- Kohärenztest
- Spezielles Burnout-Protokoll
- Selbstmanagement-Tools
- Bico-Tools

Inhalte:

Veränderungskompetenz

- Aktives Gestalten von Veränderungsprozessen
- Nutzen der eigenen Ressourcen
- Veränderungsformel
- House of Change
- Phasen der Veränderung
- Veränderungs-Tools
- Bico-Tools
- NIC (Neuroimaginatives Coaching)
- Eigenverantwortung
- Eigene Einstellung (selektive Wahrnehmung & Bewertung)
- Circle of Influence
- Opferkreislauf
- Stärkentest der Züricher Uni
- Zentrale Lebensgefühle
- Wertehierarchie

Stresskompetenz

- Was ist Stress?
 - Eustress und Distress
- Salutogenese
- Stresskompetenz im engeren Sinn
 - Instrumentell
 - Mental
 - Regenerativ
- HRV-Messung
 - Kurz- und Langzeitmethoden
- Stress-Tests
- Progressive Muskelrelaxation
- Serotonin/Melatonin
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Schlaf
 - Blaues Licht



- Anti-Stress-Tools
- Bilaterale Musik
- BiCo-Tools
- Eyemotion-Glasses

Burnout-Kompetenz

- Definition und Abgrenzung
- Ursachen des Burnout
- Stadien des Burnout
- Folgen des Burnout
- Burnout als Trauma auf Raten
- Gehirnphysiologie
- Neuro Stress Fragmentierung
- Präsentismus
- Absentismus
- Burnout-Tests und Selbsttests
- Burnout-Prävention und Selbsttests
- Burnout-Prävention in Unternehmen
- Acquisitionsansätze
- Einsatz von Antreibertests
- Kooperation und Netzwerk

Seminargebühr für Modul I: 2.085,- €

(es fällt keine zusätzliche MWSt an, da die PAPB von der MWSt befreit ist)

Tandem Special und Early Bird:

Wenn Sie einen weiteren Teilnehmer mit zum Seminar mitbringen, dann reduziert sich die Seminargebühr für den Motivator auf 1.575,- € Wenn Sie uns in unserer Planungssicherheit unterstützen wollen und Ihre Anmeldung bei uns spätestens 3 Monate vor Seminarbeginn eingeht, belohnen wir das mit dem Early Bird-Tarif . Die Seminargebühr reduziert sich damit auf 1.785,- €.

Modul II Brainlog® oder EMDR

Für die Zertifizierung benötigen Sie eine Methodenkompetenz entweder in Brainlog® oder EMDR. Diese ist separat zu buchen und im Preis der Intensivwoche nicht enthalten. Beschreibung, Termine und Kosten für dieses Modul EMDR oder Brainlog® finden Sie weiter vorne in unserem Programmheft.

Weitere Informationen unter: www.burnout-bayern.de