

Fortbildungslehrgang 2017/2018 in St. Pölten
für Diplom-Lebensberaterinnen und Diplom-Lebensberater

Psychologische Beratung
Stressmanagement
und Burnout Prävention



Lehrgangsleitung:
Mag. Andreas Zimmermann

(ÖVS-Supervisor, Psychologe,
Psychotherapeut,
Lebens- und Sozialberater)



TimeOut statt BurnOut

FRÜHERKENNUNG
STRESSBEWÄLTIGUNG
Psychologische BERATUNG
ERNÄHRUNG und BEWEGUNG



Das Institut Christliche Lebensberatung und Seelsorge erkennt in diesem Bereich einen großen Bedarf und bietet 2016 zum ersten Mal einen Fortbildungslehrgang an.

Immer mehr Menschen scheitern an den steigenden Anforderungen des Alltags:

- Verlust der Lebensenergie und Lebensfreude
- Schlafstörungen
- Psychosomatische Beschwerden
- Erschöpfungszustände,

sind die unabdingbaren Folgen.

Die kreative Antwort auf diese Belastungen ist ein pro-aktives und selbstbestimmtes Leben, welches sich am besten dann entwickeln lässt, wenn die eigenen Kräfte dazu noch ausreichen.

Wer sein Leben im Bezug auf Bewegung, Ernährung und Psyche pro-aktiv und selbstbestimmt gestaltet, hat nicht nur eine deutlich verbesserte Lebenszufriedenheit, sondern auch mehr Effizienz bei geringerem Energieeinsatz.

Diese Erfolgsformel lässt sich im Lehrgang individuell entwickeln, bzw. vertiefen, um das eigene Leben und den Berufsalltag zu erleben statt zu verleben.

Mit dieser Erfolgsformel können Sie Menschen entsprechend begleiten und coachen.

Die für dieses herausfordernde Arbeitsfeld erforderliche Kompetenz und das fundierte, themenbezogene Wissen, werden Ihnen von Personen mit langjähriger Praxiserfahrung vermittelt.

VORAUSSETZUNGEN für die Teilnahme am Lehrgang

Abgeschlossene Ausbildung in Lebens- und Sozialberatung (Diplom-Lebensberater/in), oder Abschluss in anderen Gesundheitsberufen.

INHALTE – VORTRAGENDE

Modul 1	25 EH	Allgemeinmediziner/in (9 Eh) Dr. Christiane Lamb Mag. Andreas Zimmermann (10 Eh Methodik der Stress- und Burnout Beratung, 6 Eh Krisenintervention)	Wissenschaftliches Basiswissen Burnout (Wesen, Verlauf, ..) medizinische Aspekte ganzheitliches Gesundheitsmanagement, Burnout und Lebenskrisen – Krisenintervention Psychotrauma Methodik und Tools - Körperlich-seelische Aspekte der Prophylaxe Selbstanalyse – eigenes Stressverhalten
Modul 2	25 Eh	Johann Grassl (10 Eh) Mag. Nicola Widmann (15 Eh)	Ernährungspraxis – am Modell der eigenen Ernährung Zusammenhänge von Essverhalten und Stressmanagement Methodik der Stress- und Burnout- Prävention Übungen und Praxisbeispiele Praxisvorbereitung
Modul 3	25 Eh	Mag. Mario Frei (10 Eh) Elfriede Zörner (15 Eh)	Selbsterfahrung – am eigenen Körper Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung erfahren Methodik & Tools Klärung innerer Antreiber Achtsamkeit und Resilienz Salutogenese, Ressourcenarbeit Entspannungsverfahren
Praktikum	40 Eh		
Modul 4	25 EH	Mag. Andreas Zimmermann 25 EH	Methodische Übungen im Bereich der Burnoutberatung (12 EH) Gruppensupervision (10 Eh) Wiederholung, Diskussion, Prüfungsgespräch

Lehrgangleiter Mag. Andreas Zimmermann	Psychologe, Psychotherapeut, Lebens- und Sozialberater, ÖVS-Supervisor, Salutovisor
Mag. Mario Frei	Sportwissenschaftler
Johann Grassl	Diätologe
Mag. Nicola Widmann	Persönlichkeitstrainerin, Lebens- u. Sozialberaterin, Supervisorin
Elfriede Zörner	Diplom-Lebensberaterin, Supervisorin, Salutovisorin



Mag. Andreas Zimmermann



Mag. Mario Frei



Mag. Nicola Widmann



Elfriede Zörner



Johann Grassl

TERMINE – KOSTEN - KURSORT

Modul 1	28. – 30. September 2017	25 LE	€ 375,00
Modul 2	7. – 9. Dezember 2017	25 LE	€ 375,00
Modul 3	22. – 24. März 2018	25 LE	€ 375,00
Modul 4	26. – 28. April 2018	25 LE	€ 375,00
Lehrgangskosten:			€ 1.500,00

Die Lehrgangsmodule werden einzeln im Vorhinein (4 Wochen vor dem jeweiligen Termin) von CLS in Rechnung gestellt und Ihnen per E-Mail zugestellt. Im Falle Ihrer Stornierung nach der Rechnungslegung werden 10 % der Kursgebühr verrechnet bzw. einbehalten.

**Der Lehrgang findet im Maria Ward Haus im Lilienhof statt.
3100 St. Pölten, Stattersdorfer Hauptstraße 62, www.lilienhof.at**

ZEITPLAN

Donnerstag 18:30 – 21:15 Uhr
Freitag 09:00 – 21:15 Uhr
Samstag 09:00 – 18:00 Uhr

ABSCHLUSS – ZERTIFIKAT

Für die Erlangung des Abschluss-Zertifikates ist die Erfüllung folgender Kriterien erforderlich:

- Durchgängige Anwesenheit in den Modulen – 100 Kurseinheiten
- Nachweis über 40 Stunden Praktikum in einem Feld der Stress- und Burnout-Prophylaxe)
- Positiv beurteiltes Abschlussgespräch

Förderungsmöglichkeiten erfragen Sie bitte vor Lehrgangsbeginn bei den zuständigen Förderstellen.
www.kursfoerderung.at

QUALITÄTSSICHERUNG

Dieser Lehrgang entspricht den gesetzlichen Maßgaben und wurde von der Wirtschaftskammer Österreich in das Lehrgangsregister des Fachverbandes der Personenberatung und Personenbetreuung aufgenommen. Registrierungsnummer: RA-LSB FL-SB 014.0/2016
www.lebensberater.at/fortbildung

ANMELDUNG und INFO

Verein/Institut Christliche Lebensberatung & Seelsorge (CLS)
4502 Marien, Neuhofner Straße 17,
Tel: 07227 209 72 Fax 55
E-Mail: office@cls-austria.at Homepage: www.cls-austria.at

