



## Fortbildungslehrgang für LSB (Psychologische Beratung) für Stressmanagement und Burnout-Prävention

Dieser Lehrgang richtet sich an Lebens- und SozialberaterInnen, die Personen bei stressbedingten Situationen beraten und Unternehmen gezielt bei stressrelevanten Themen begleiten möchten. (gesetzlich geregelt lt. BGBL II, 112. Verordnung vom 14.3.2006). Für die Eintragung auf der Expertenliste der WKO für Stressmanagement & Burnout-Prävention benötigen Sie

- eine aufrechte Gewerbeberechtigung
- den Nachweis über mindestens 100 Stunden zusätzlicher Qualifikation, welche Sie mit diesem Lehrgang erlangen
- sowie die Bestätigung durch eine/n beim Fachverband eingetragene/n SupervisorIn (Einzelsupervision, mindestens 5 Einheiten) über die Supervision von 40 dokumentierten Beratungseinheiten im Bereich Stressmanagement und Burnout-Prävention (ab Fortbildungsbeginn).

Danach haben Sie die Möglichkeit, PartnerIn der SVA für den Gesundheitshunderter zu werden.

	Termine	UE	Inhalte	TrainerIn
Modul A	21.9.2019	9 UE	Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention: Wissenschaftliches Basiswissen, aktuelle Informationen aus der Forschung, Ursachen, Entstehung, Verlauf, Psychosomatik	OA Dr. Michael Klosterer Sabine Klosterer
Modul B	22.9.2019	6 UE	Krisenintervention in der Burnout-Beratung: Notfallkoffer, Abgrenzung zu Gesundheitsberufen, Reha, Therapie Grenze gesund - krank	Regine Kraft
Modul C 1	11.10.- 13.10.2019	26 UE	Methodik der Stress und Burnout Beratung: Risikofaktoren explorieren, Achtsamkeit, Resilienz, Grenzen erkennen – wahren – setzen, Bedürfnisse, Innere Antreiber, persönliche Stressverhaltensanalyse, hilfreiche und weniger hilfreiche Copingstrategien, Arbeit mit Ressourcen	Regine Kraft Mag. Gracia Geisler
Modul C 2	8.11.- 10.11.2019	26 UE	Methodik der Stress und Burnout Beratung:	Regine Kraft Mag. Gracia Geisler



			Rollen & Handlungsspielräume, Netzwerke, Selbstfürsorge, Entspannungstechniken  Burnout in Unternehmen/Organisationen: Beratung von Teams & Führungskräften, strukturelle und organisatorische Maßnahmen	
Modul D	30.11.2019	10 UE	Bewegungspraxis: Grundkenntnisse über die gesundheitsfördernde Bewegung kennen lernen. Ausdauer-, Koordinations- Kraft- und Entspannungstraining in der Burn Out Prävention	Mag. Erwin Rasch
Modul E	14.12.2019	10 UE	Ernährungspraxis: Einfluss der Ernährung auf die Stressresistenz	Mag. Elisabeth Lackner
Modul F	10.1.2019	10 UE	Supervision: Theoretische und praktische Überprüfung der Lehrgangsinhalte unter Supervision	Regine Kraft Mag. Gracia Geisler
Lehrgangs- abschluss	11.1.2019	3 UE	Prüfungsvorbereitung: Wiederholung und Diskussion Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles	Regine Kraft Gracia Geisler Sabine Klosterer
<b>Gesamt</b>		<b>100 UE</b> <b>Unterricht</b> <b>inkl. GSU</b>		

UE= Unterrichtseinheiten a 45 Minuten entsprechen einer Zeitstunde

**Lehrgangsdauer: 21.9.2019 – 26.1.2020**

**7 Module**

(100 UE a 45 Minuten - inkl. GSU)

**Seminarzeiten:**

Fr: 15:00-21:00 Uhr

Sa: 09:00-19:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)

So: 09:00-18:00 Uhr

Institut für Lebens- und Sozialberatung - Sabine Klosterer  
Ausbildung | Psychologische Beratung | Supervision | Coaching  
2x in Wiener Neustadt: Bahngasse 7 und Illnergasse 5  
0676 373 03 02  
office@institut-klosterer.at  
[www.institiut-klosterer.at](http://www.institiut-klosterer.at)



- 
- Gruppengröße:** min. 6, max. 14 Personen
- Lehrgangsleitung:** **Regine Kraft**  
Dipl. Psychologische Beraterin  
Dipl. Expertin für Stressmanagement & Burnout-Prävention  
Hypnosystemische Beraterin  
Suchtberaterin  
Zertifizierte Lachyoga-Leiterin
- ReferentInnen:** **Dr. Michael Klosterer**  
Arzt für Allgemeinmedizin  
Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie  
Oberarzt am Landeskrankenhaus Wr. Neustadt
- Mag. Gracia Geisler**  
Dipl. Psychologische Beraterin  
Dipl. Expertin für Stressmanagement & Burnout-Prävention  
Suchtberaterin  
Kommunikationswissenschaftlerin  
Psychotherapeutin in Ausbildung
- Mag. Erwin Rasch**  
Selbstständiger Sportwissenschaftler  
Medical athletic Coach  
Handballtrainer
- Mag. Elisabeth Lackner**  
Selbstständige Ernährungswissenschaftlerin  
Zertifizierte Sporternährungsberaterin  
Fachtrainerin in der Erwachsenenbildung
- Kursort:** **Institut für Lebens- und Sozialberatung – Sabine Klosterer**  
Bahngasse 7 in 2700 Wiener Neustadt  
[www.institut-klosterer.at](http://www.institut-klosterer.at)
- Abschluss:** Der Lehrgang wird mit einer mündlichen Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles abgeschlossen.
- Kosten:** Einmalzahlung € 1.990,-- 2 Wochen vor Lehrgangsstart oder  
modulweise Zahlung € 330,-- jeweils 1 Woche vor Lehrgangsstart