



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

Registrierungsnummer RA-LSB FL-SB 028.0/2019

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	18.9.2020	9 UE	Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention: Wissenschaftliches Basiswissen, aktuelle Informationen aus der Forschung, Ursachen, Entstehung, Verlauf, Psychosomatik	OA Dr. Michael Klosterer
Modul B	19.9.2020	6 UE	Krisenintervention in der Burnout-Beratung: Notfallkoffer, Abgrenzung zu Gesundheitsberufen, Reha, Therapie Grenze gesund - krank	Regine Kraft
Modul C 1	23.10.- 25.10.2020	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 Alexandra Kotai-Bontus
Modul C 2	13.11.- 15.11.2020	26 UE	Methodik der Stress und Burnout Beratung:	Regine Kraft Alexandra Kotai-Bontus



Institut für Lebens- und Sozialberatung - Sabine Klosterer

Ausbildung | Psychologische Beratung | Supervision | Coaching
 Bahngasse 7 in 2700 Wiener Neustadt
 0676 373 03 02
 office@institut-klosterer.at
 www.institut-klosterer.at

			Rollen & Handlungsspielräume, Netzwerke, Selbstfürsorge, Entspannungstechniken Burnout in Unternehmen/Organisationen: Beratung von Teams & Führungskräften, strukturelle und organisatorische Maßnahmen	
Modul D	4.12.2020	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	5.12.2020	10 UE	Ernährungspraxis: Einfluss der Ernährung auf die Stressresistenz	Mag. Elisabeth Lackner
Modul F	15.1.2021 16.1.2021	10 UE 3 UE	Supervision: Theoretische und praktische Überprüfung der Lehrgangsinhalte unter Supervision Prüfungsvorbereitung: Wiederholung und Diskussion Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles	Regine Kraft Alexandra Kotai-Bontus Sabine Klosterer
Gesamt		100 UE Unter richt inkl. GSU		

UE= Unterrichtseinheiten a 45 Minuten entsprechen einer Zeitstunde

Lehrgangsdauer: 18.9.2020 – 16.1.2021

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 bzw. 09:00-14:00 Uhr

Gruppengröße:

min. 6, max. 14 Personen



Institut für Lebens- und Sozialberatung - Sabine Klosterer

Ausbildung | Psychologische Beratung | Supervision | Coaching

Bahngasse 7 in 2700 Wiener Neustadt

0676 373 03 02

office@institut-klosterer.at

www.institut-klosterer.at

- Lehrgangsbildung:** **Regine Kraft**
Dipl. Psychologische Beraterin
Dipl. Expertin für Stressmanagement & Burnout-Prävention
Supervisorin in Ausbildung unter Supervision
Hypnosystemische Beraterin
Suchtberaterin
Zertifizierte Lachyoga-Leiterin
- ReferentInnen:** **Dr. Michael Klosterer**
Arzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie
Oberarzt am Landeskrankenhaus Wr. Neustadt
- Alexandra Gabriela Kotai-Bontus**
Dipl. Psychologische Beraterin
Dipl. Expertin für Stressmanagement & Burnout-Prävention
Zertifizierte Supervisorin
- 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
- Abschluss:** Der Lehrgang wird mit einer mündlichen Abschlussprüfung über die
gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles abgeschlossen.
- Kosten:** Einmalzahlung € 1.800,-- 2 Wochen vor Lehrgangsstart oder
modulweise Zahlung 6x € 300,-- jeweils 1 Woche vor Lehrgangsstart

