



Mental Institut Tschernitschek™
Privatinstitut für Mentalcoaching, Bioresonanz, Kinesiologie & Hypnose

Ausbildung zum Dipl. Burnoutprophylaxe Trainer & Coach

Konzeption und Curriculum



Wozu dient Burnoutprophylaxe?

Lärm, Termindruck, Eile, Hast, die Arbeit, das Mobiltelefon über welches man permanent erreichbar all dies stellt eine große Anforderung an Körper, Geist und Seele dar.

Stress ist ein ständiger Begleiter in unserem Leben, es gibt zwei Arten von Stress.

Den positiven Stress – auch Eustress genannt. Hier werden wir beflügelt, kreativ und wir bekommen Vitalität gespendet.

Aber gibt es den negativen Stress – auch Distress genannt. Dieser Stress macht uns krank. Er tritt dann auf, wenn das was wir machen für uns zu einer unerträglichen, unüberschaubaren Belastung wird. Negativer Stress hat schädliche Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Je öfter und länger er auftritt, desto bedrohlicher wirkt er auf unsere Gesundheit.

„Meiden sie Stress!“ Diesen gutgemeinten Rat liest und hört man in der heutigen Zeit sehr oft, dies ist jedoch praktisch nicht durchführbar. Jeder von uns wird ständig mit negativem Stress konfrontiert. Wir müssen lernen mit dem Stress umzugehen, denn permanenter Stress greift die Nerven- und Gehirnzellen an. Typischer Beweis: unter Stress steigt die Vergesslichkeit und es kommt zu Konzentrationsstörungen. Stress belastet Herz und Kreislauf, fördert zu hohe Blutdruck- und Cholesterinwerte und kann Diabetes auslösen. Da Stress die Bildung des Cortisols fördert, wird man hungrig und man nimmt zu.

Daher ist es wichtig, dass wir uns unserer Stressoren bewusst werden und negativen Stress zu vermeiden lernen.

Burnoutprophylaxe Trainer / Coach

Die Aufgabe eines BurnoutprophylaxetrainerIn & Coach ist es, die richtige Unterstützung zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen bei Belastungen für den Klienten zu finden und mit dem deren Umsetzung in den Alltag gemeinsam mit dem Klienten zu erarbeiten.

Als ausgebildeter BurnoutprophylaxetrainerIn & Coach erkennen Sie die Probleme und Blockaden Ihres Klienten und machen diesem seine eigenen Potenziale und Möglichkeiten bewusst. Sie begleiten den Klienten professionell auf den, für ihn richtigen Weg aus der Überbelastung.

Burnoutprophylaxe TrainerIn

Als Burnoutprophylaxe TrainerIn arbeiten Sie hauptsächlich im Rahmen von Workshops oder Seminaren um das von Ihnen erworbene Wissen an Gruppen weiterzugeben.

Sie verstehen sich als Prozessbegleiter sowohl für Wissens- als auch für Einstellungsreflexion, um mit den Teilnehmern nachhaltig Verhaltensweisen überprüfen und verändern zu können.

Die Ausbildung

Bei unserer Ausbildung handelt es sich um einen berufsbegleitenden Lehrgang, welcher den Abschluss zum Dipl. Burnoutprophylaxecoach und Dipl. Burnoutprophylaxetrainer zum Ziel hat.

Die Ausbildung ist praxisorientiert und Sie erfahren im Verlauf des Lehrgangs neben dem methodischen Arbeiten und verschiedenen Techniken, die Auswirkungen auch bei sich selbst.

Die Seminare finden ca. 1 Mal pro Monat über ein Wochenende (Samstag – Sonntag) statt.

Nach absolvierter Ausbildung besteht die Möglichkeit sich über die ICF (International Coaching Federation) sowie ECA (European Coaching Association) zertifizieren zu lassen.

Übersicht und Übungseinheiten

Seminarthemen Seminar 1

UE 16

- Biologisch, medizinisch, psychosomatische Grundlagen
- Psychologische Grundlagen

Seminarthemen Seminar 2

UE 16

- Psychologische Grundlagen
- Krisenprophylaxe
- Projektmanagement
- Kognitive Stressbewältigung

Seminarthemen Seminar 3

UE 16

- Stressdiagnostik
- Instrumentelles Stressmanagement
- Genusstraining
- Psychohygiene

Seminarthemen Seminar 4

UE 16

- Entspannungstraining
- Ernährung und Stress
- Sport und Bewegung

Seminarthemen Seminar 5

UE 16

- Zeit- und Konfliktmanagement
- Zielarbeit

Seminarthemen Seminar 6

UE 16

- Soziale Netzwerke
- Arbeitsrecht , Ethik, Rolle des Trainers und Coaches
- Moderation

Seminarthemen Seminar 7

UE 16

- Prüfung
 - mündliche Diplomprüfung besteht aus:
 - Vortrag (ca. 60 min) über das ausgearbeitete Seminar
 - schriftliche Diplomprüfung besteht aus:
 - Zusammenstellen von Trainer- bzw. Coachingunterlagen für ein Seminar
 - Schriftlicher Diplomprüfung

GESAMT UE 112

Weiterbildungsmöglichkeiten

- Dipl. Mentalcoach / Dipl.Mentaltrainer
- Dipl. Hypnosepractitioner
- Dipl. EnergetikerIn - Tibetische Energetik© Dipl. Energetischer Coach - Tibetische Energetik©