

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at).

## Lehrgang Burnout Prävention und Stressmanagement

### INHALT

<a href="#">Ausbildungsbeschreibung</a> .....	1
<a href="#">Ausbildungsinstitute</a> .....	2
<a href="#">Impressum</a> .....	2

Ausbildungsart	Lehrgang
Dauer	2 Semester
Form	Berufsbegleitend
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestalter: 24 Jahre</li> <li>• Lebens- und SozialberaterInnen; Abgeschlossene Berufsausbildung und Berufserfahrung im beratenden, psychosozialen oder pädagogischen Bereich; Personalverantwortliche in Organisationen/Betrieben und Betriebsräte</li> </ul>
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebens- und SozialberaterInnen, die in den ExpertInnen Pool der WKO aufgenommen werden möchten.</li> <li>• Personen, die z.B. pädagogisch, psychologisch, mediativ oder beratend tätig sind und ihre Beratungskompetenz erweitern und professionalisieren wollen.</li> <li>• Personalverantwortliche in Organisationen und Betrieben, Betriebsräte und Menschen, die in ihrem Umfeld mit Aufgaben der Stressbewältigung zu tun haben.</li> </ul>
Kosten	EUR 1.380,00 gesamt
Abschluss	Abschlusszertifikat
Berechtigung	Diplomierte Lebens- und SozialberaterInnen können sich mit dieser Ausbildung auf der Liste der zertifizierten Burnout BeraterInnen der Wirtschaftskammer Österreich eintragen lassen.
Gruppe	Sonstige Ausbildung
URL	<a href="https://isysakademie.at/akademie/burnout-praevention/">https://isysakademie.at/akademie/burnout-praevention/</a>

## AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

### Inhalte - Überblick

- Stadien und Verläufe von Stress und Burnout
- Grundlagen der systemischen Gesundheitsberatung
- Methodik I-III, Spezielle Methodik der Burnout Beratung
- Arbeit mit dem Burnout-Phasenmodell
- Erkennen von krisenhaften Burnout Verläufen
- Der strukturierte systemische Beratungsprozess bei Burnout Symptomatik

- Ressourcen- und lösungsfokussierte Interventionen
- Grundlagen der Salutogenese
- Selbstfürsorge und Psychohygiene
- medizinisches und psychologisches Basiswissen
- Übungen zu Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung und Ernährung

## AUSBILDUNGSINSTITUTE

### Kärnten

#### ISYS Akademie & Beratung

Adresse: 9300St. Veit an der Glan, Hauptplatz16/2  
Telefon: +43 (0)4212 / 302 02  
Email: [office@isysakademie.at](mailto:office@isysakademie.at)  
Webseite: <https://isysakademie.at/>

## IMPRESSUM

#### **Für den Inhalt verantwortlich:**

Arbeitsmarktservice  
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts  
Treustraße 35-43  
1200 Wien  
E-Mail: [ams.abi@ams.at](mailto:ams.abi@ams.at)

Stand der PDF-Generierung: 28.02.25

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at) verfügbar!