

eine Kooperationsveranstaltung von:



FSBOP® FACHCOACH für Stressbewältigung und Burnout- Prophylaxe

Train the Trainer

Burnout ist kein Persönlichkeitsfehler und ebenso kein rein persönliches Problem. Es kann auch verstanden werden als eine tiefliegende Lebenskrise, die den Menschen in seiner Ganzheit berührt. Die Zahlen über Burnout schwanken, doch Fachleute sind sich darüber einig, dass es sich um ein Massenphänomen handelt.

Die Train the Trainer- Ausbildung zum Fachcoach für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe FSBOP® ist im besten Sinne praktisch angelegt und soll die TN dazu befähigen, selbst Trainings und Fortbildungen anzubieten.

Hierzu werden die Methoden und Inhalte ausprobiert, strukturiert und für die Praxis zusammengestellt.

Zahlreiche Grafiken, Abläufe, Erklärungen, Übungsbeispiele und Hinweise werden den TN in einem Webspeicher zur Verfügung gestellt. Diese können dann mit eigenen Brandings versehen werden.

Ermäßigungen sind in diesem Ausbildungskurs nicht möglich. Diese Ausbildung ist Bildungsurlaub befähigt. Bildungsschecks und Bildungsprämien werden angenommen.



LEISTUNGEN

TERMIN:
2x3 Tage

PREIS: 975€

INKLUSIVE:
Arbeitsmaterial,
Pausensnacks,
Kaffee, Tee,

Konzepterstellung,
Zertifikatsgebühren,
eigenes Arbeitsma-
terial für Trainings,
Arbeitsmappe, Kugel-
schreiber und Block.

LOCATION:
Die ausgesuchten
Locations bieten gute

Seminarräume zum konzentrierten Arbeiten, sowie Ruhe,
Entspannung und Ausgleich zum Alltag.

Die Seminartage sind so aufgebaut, dass genug Zeit zur
Entspannung neben den Seminarinhalten bleibt. Auf Wunsch
können Hotels in der Umgebung genannt werden.



Sabine Herkenrath

Abgeschlossenes Psychologiestudium (mit Diplom)
Heilpraktikerin (Psychotherapie), Gesundheitsamt Köln
zertifizierte Burnout-Therapeutin & Fachberaterin für Burnout-Prävention
Praxis Sinn & Wandel seit Anfang 2011
Therapeutin in der aufsuchenden Familientherapie seit 2010
seit 2006 Coach, Trainerin und Seminarleiterin

Inhalte der Ausbildung

In der Ausbildung werden unterschiedliche Interventionsmethoden auf Basis eines kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatzes mit empirisch belegten Ansätzen der positiven Psychologie und Resilienzforschung miteinander kombiniert. Folgende Interventionsmethoden werden genutzt:

- Vermittlung von Kompetenzen des Selbstmanagements, z.B. Zeitmanagement, individuelle Lebensorganisation, Organisation von Hilfen, strategische Problemlösungen, Ernährung, Bewegung, Schlaf, soziale Kontakte, Wohnen
- Vermittlung von Methoden der kognitiven Umstrukturierung, z.B. Einstellungsänderung, positive Ziele setzen, Stärkung individueller Ressourcen, Verantwortung und Idealismus, kritische Reflektion
- Training von selbstbehauptendem Verhalten und sozial-kommunikativer Kompetenzen, z.B. Nein-Sagen-Lernen, Identitätsentwicklung, Selbstwert und Kommunikation, persönliche Schutzfaktoren
- Einführung in verschiedene Entspannungsverfahren, z. B. Imagination, Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken, autogenes Training, Muskelrelaxation

Ziel der Ausbildung

Alle TN sollen befähigt werden, Fortbildungen/Beratungen anzubieten mit dem Ziel, individuelle Stressbewältigung zu vermitteln, um negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit zukünftig zu vermeiden. Die ausgebildeten Fachcoaches verfügen über ausreichendes Arbeitsmaterial und einen Konzeptablauf, der es ihnen ermöglicht, je nach Krankenkasse, die angebotenen Kurse durch die Teilnehmenden über die Krankenkassen fördern zu lassen.

Methodik der Maßnahme:

Die Maßnahme richtet sich mit seinem systematisch verhaltenstherapeutischen und alltagstauglichen Programm an eine Gruppe von Frauen. Die Themen sind an den individuellen Stressproblemen der Teilnehmenden orientiert. Die Trainings werden eine praktische Einübung von Stressreduktions- und psychologischen Entspannungsmethoden als auch Anleitung für Übungen außerhalb der Maßnahme anbieten, um eine anwendbare Benutzung im Alltag zu gewährleisten. Die Maßnahme wurde in Anlehnung an „Gelassen und sicher im Stress“ von Kaluza konzipiert.



Andreas Sandvoß
Diplom Sozialpädagoge
Systemischer Berater
Systemischer Traumapädagoge
Fachcoachausbilder
Institutsleitung