

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 tief liegende 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. Bildungschecks und Bildungsprämien werden angenommen.



LEISTUNGEN

TERMIN:
02.-04.03.2018
20.-22.04.2018

PREIS: 1475€

INKLUSIVE:
Übernachtung, Voll-
pension, Arbeitsma-
terial,

LOCATION:
Die ausgesuchten
Locations bieten gute

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

In einigen Locations
können für die Pau-
senzeiten externe
Dienstleistungen wie

med. Massagen oder
ayurvedische Mas-
sagen hinzugebucht
werden. In der Bräu-
ckenmühle in Roes
empfangt uns mitten
im Wald, direkt an
einem Bach gelegen,
ein warmherziger

und gastfreundlicher
Hausherr mit seiner
Crew, der uns zu-
sammen mit seinem
Profikoch auch
lukullisch gut versor-
gen wird.
Das Haus verfügt
über eine Sauna.



Sabine Herkenrath

Abgeschlossenes Psychologiestudium (mit Diplom)
Heilpraktikerin (Psychotherapie), Gesundheitsamt Köln
zertifizierte Burnout-Therapeutin & Fachberaterin für Bur-
nout-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

