

ZERTIFIKATSLEHRGANG (PRÄSENZ)

Fachberater/-in Stress und Burnout IHK

Nutzen

Sie lernen

- den Status aktueller Gefährdung einzuordnen und gegebenenfalls den Zusammenhang mit Depression und Sucht zu erkennen
- die Möglichkeiten und Methoden kennen, Menschen in Bezug auf Prävention, Umgang mit und Lösung von Stresssituationen, Erkennen von Stressursachen und im Umgang mit kritischen, Stress auslösenden Lebenssituationen zu beraten und zu begleiten.
- geeignete und individuelle Strategien und Maßnahmen zur Burnout-Prophylaxe zu identifizieren und zu entwickeln und
- direkte Unterstützung in Form von Beratung zu leisten, um so positive Verhaltensänderungen anzuregen.

Was ist Ihr Nutzen?

- Sie können Unternehmen bei der Einführung von gesundheitsfördernden und präventiven Maßnahmen zur Stressminderung und Reduktion von Ausfallzeiten beraten bzw. Prophylaxekonzepte in Unternehmen entwickeln.
- Sie spezialisieren sich als Experte/-in für Stress und Burnout, um Seminare und Vorträge zu diesen spannenden Themen zu halten.
- Sie werfen einen Blick auf Ihre eigenen Muster und Strategien und entwickeln für sich selbst Konzepte, um mit Stress umzugehen und damit nachhaltige physischen und psychischen Krankheiten vorzubeugen.
- Sie erhalten 4 VDSI-Punkte im Bereich Arbeitsschutz und 4 VDSI-Punkte im Bereich Gesundheitsschutz
- Anerkennung von 14 Fortbildungsstunden (Certified Disability Management Professionals) der DGUV Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
- Die Teilnahme qualifiziert Sie zur Durchführung von Stresspräventionskursen nach Paragraph 20 SGB V
Sie erhalten ein ausführliches Kurskonzept, Teilnehmerunterlagen und Stundenverlaufsplan für das 10-Wochen-Programm
- Sie erhalten Ihr persönliches Profile Dynamics®-Werteprofil inkl. Besprechung
- Der Grundkurs ZRM® wird von einer zertifizierten ZRM®-Trainerin durchgeführt. Somit ist die Voraussetzung für die Teilnahme am Zertifikatslehrgang „ZRM®-Trainer/Trainerin“ oder „ZRM®-Coach“ beim Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ) von Dr. Maja Storch erfüllt.
- Sie haben die Möglichkeit sich zur "Fachkraft psychische Gesundheit" weiter zu qualifizieren.
- Sie lernen eine Vielzahl an Methoden, Übungen und Tools beispielsweise Antreibertest zur Arbeit im mentalen Stressmanagement
- Persönliche Betreuung vor, während und nach der Ausbildung
- MILD Alumni Netzwerk
- Sie profitieren von unterschiedlichen Dozenten mit einer hohen Fachexpertise aus der Praxis

Die Weiterbildung zum/-r Fachberater/-in Stress und Burnout IHK beinhaltet die kognitiven, instrumentellen, sowie regenerativen Stressbewältigungsmethoden nach MILD Norbert Hüge, welche von der Zentralen Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsprogramm zur Stressbewältigung im Sinne des Paragraph 20 Abs. 1 SGB V anerkannt sind. Nach Absolvierung der Ausbildung zum Burnout-Berater können Sie sich bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren lassen, sofern Sie über die geforderte Grundqualifikation gemäß Leitfaden für Prävention des GKV-Spitzenverbands verfügen. Teilnehmer/innen Ihrer Kurse haben dann die Möglichkeit einen Teilbetrag zur Kursgebühr von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse zurückzuerhalten. Wenn Sie Fragen zu Ihrer individuellen Grundqualifikation haben, können Sie sich direkt an die Zentrale Prüfstelle Prävention wenden.

Neuer digitaler Zusatznutzen zu Ihrem IHK-Zertifikat: [Ihr Open Badge - das digitale Abzeichen Ihrer IHK-Zertifikatsfortbildung](#)

Sie erhalten von uns zusätzlich zu Ihrem gedruckten IHK-Zertifikat Ihr Open Badge zugeschickt. Dieses digitale Abzeichen können Sie leicht in Ihren sozialen Netzwerken (z.B. LinkedIn, Xing, twitter usw.) teilen und machen somit Ihre neu erworbenen Fachkenntnisse transparenter. Für mehr Sichtbarkeit auf dem Arbeitsmarkt!

Weiterbildung in Präsenz: Profitieren Sie vom persönlichen Austausch mit anderen Teilnehmer/-innen, die Interaktion untereinander und den direkten Kontakt zu Ihrer/-m Trainer/-in.

Zielgruppe

Diese Qualifizierung richtet sich an:

Gesundheitsbeauftragte aus Unternehmen, Personalentwickler/-innen, Führungskräfte, Coaches, Trainer, Betriebsräte, Mediator/-innen, Betriebsärzte, Ärzte, Heilpraktiker/-innen und alle Interessierten, die sich auf Burnout-Prophylaxe und Stressmanagement spezialisieren möchten.

Was sind die Teilnahmevoraussetzungen?

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Weiterbildung ist ein Mindestalter von 25 Jahren und das Vorliegen der nachfolgenden Voraussetzungen:

- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Studium
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Bereitschaft und Fähigkeit zur Beziehungsgestaltung
- Bereitschaft, Entwicklungsaufgaben anzunehmen und Fähigkeit, sie zu lösen
- Empathiefähigkeit
- Fähigkeit, sich auf Lebenskontexte anderer Menschen einzustellen
- Fähigkeit zum Strukturieren von Lernprozessen
- Fähigkeit, Konfrontation konstruktiv umsetzen zu können
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Aktuell nicht in psychotherapeutischer Behandlung

Das sagen Teilnehmer/-innen, die die Ausbildung besucht haben:

Die Ausbildungsinhalte haben nicht nur meine Erwartungen erfüllt, sie haben Sie sogar noch übertroffen! Alle Lerninhalte sind eine professionel fachlich aufeinander Know-how-Combo. Auch ein großes Dankeschön an die Dozenten, die mit Herz und Seele hervorragende Seminare abgehalten haben! Monika Handera

Danke für den sehr informativen und professionell abgehaltenen Lehrgang in Top Location bei bester Betreuung und Verpflegung durch die IHK. Ein Danke an alle Kursteilnehmer für die tolle harmonische und vertraute Zusammenarbeit. Zu Recht: Beste Gruppe Stress und Burnout Fachberater. Marcus Steiger

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Die Stressmanagement-Ausbildung zum "Fachberater Stress und Burnout" bildet Sie zu einem umfassenden Experten für Stress- und Burnout-Prävention aus. Sie erlangen die Fähigkeiten, direkt mit Burnout gefährdeten Menschen und Menschen an der Belastungsgrenze zu arbeiten. Darüber hinaus erhalten Sie das Werkzeug, um in und für Unternehmen als Stressmanagement Trainer/-in übergeordnete Maßnahmen zur Organisationsentwicklung zu konzipieren und umzusetzen.

Modul 1:

Selbststudium MILD e-Learning (Start ca. 4 Wochen vor Modul 2 ca. 12. Februar 2025)

Modul 2:

Nachbearbeitung & Vertiefung neurobiologisch und psychologische Grundlagen
Stressdiagnostik AVEM
Beratung und Haltung

Modul 3:

Kognitive Stressbewältigung
Achtsamkeit und Entspannung

Modul 4:

ZRM Zürcher Ressourcenmodell® und Einführung in die positive Psychologie

Modul 5:

Selbstwirksamkeit und Soziale Netzwerke
Werte und Bedürfnisse
Instrumentelle Stressbewältigung

Modul 6:

Genusstraining
Kommunikation und Gesprächsführung
Am Abend Tag 1 Modul 5: Praxisbezug: Austausch und Fragen
Zertifikatsgespräch

Wichtiger Hinweis:

Wenn Sie eine **kürzere Weiterbildung zum Thema "Psychische Gesundheit"** suchen, dann könnte unser 2,5-tägiges Kompaktseminar [**"EPG - Ersthelfer/-in Psychische Gesundheit"**](#) interessant für Sie sein.

Veranstalter

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum

13.03.2025 - 19.07.2025

Ort

Westerham bei München

Dauer

15 Tage

Termininformationen

Modul 1: Selbststudium MILD e-Learning (ca. 12. Februar 2025)

Modul 2: Do.13.03. - Sa. 15.03.2025

Modul 3: Do.27.03. - Sa. 29.03.2025

Modul 4: Do.15.05. - Sa. 17.05.2025

Modul 5: Do.26.06. - Sa. 28.06.2025

Modul 6: Do.17.07. - Sa. 19.07.2025

IHK-Zertifikatsgespräch /-Test: 19.07.2025

Beginn am ersten Präsenztage Modul 2 in Westerham am 13.03.2025 um 11:00 Uhr, Ende ca. 18:00 Uhr

Alle weiteren Seminartage Uhrzeit 9:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 18. Juli 2025 zusätzlich 19:00 bis 21:00 Uhr: Praxisbezug: Austausch und Fragen

Übernachtung in Westerham



[Weitere Infos finden Sie hier](#)

Anmeldung erwünscht bis:
01.02.2025

Veranstaltungsinhalt im Detail

Dieser IHK-Lehrgang vermittelt Ihnen wissenschaftlich fundiert das notwendige Knowhow, um diese Prozesse zu begleiten. Mit erfahrenen Trainern erarbeiten Sie sich im Wege erlebniszentrierter Methodik das notwendige Wissen. Dies befähigt Sie, Menschen dabei zu unterstützen, bewusst mit ihren körperlichen und psychischen Ressourcen umzugehen, auf ihre Gesundheit zu achten und ihre Lebensführung mit ihren persönlichen Werten in Einklang zu bringen.

Sie erhalten ca. 3-4 Wochen vor dem ersten Präsenz-Seminartag von Modul 2 den Zugang zu einem **e-Learning**.

Das e-Learning führt Sie im Vorfeld des Lehrgangs in die Themen Stress und Burnout ein. Sie eignen sich erste Kenntnisse zu den Themen an und haben hier die Möglichkeit sich über ein Austauschforum bereits mit den anderen Teilnehmer/-innen des IHK-Zertifikatslehrgangs und den Trainer/-innen im Vorfeld über Fragestellungen zum Thema psychische Gesundheit auszutauschen.

Bei Abschluss eines jeden Kapitels gibt es eine kleine Lernzielkontrolle, in dem Sie ihr Wissen

überprüfen können. Einzelne Inhalte des e-Learnings werden an Tag 1 des 2. Moduls des IHK-Lehrgangs aufgegriffen und bei Bedarf Fragen geklärt.

Mit folgenden Themen setzen Sie sich in den fünf Modulen (15 Präsenz-Seminartagen) intensiv auseinander:

Stress

- Was ist Stress? Wie entsteht Stress?
- Eustress & Distress
- Stressreaktionen
- Auswirkungen auf Körper, Geist und Denken
- Was stresst mich?
- Die Rolle von Bewertungen und Einstellungen beim Stress
- Wie wir uns selbst unter Stress setzen
- Persönliche Antreiber erkennen und verstehen lernen
- Die Säulen der Stresskompetenz
- Warum machen Veränderungen häufig Angst und verursachen Stress?
- Transaktionales Stressmodell nach Lazarus
- Anforderungs-Kontroll-Modell nach Karasek
- Modell der beruflichen Gratifikationskrise nach Siegrist
- Gerechtigkeit nach Kivimäki

Burnout

- Was steckt hinter dem Begriff Burnout?
- Woran kann man Burnout erkennen?
- Kann man Burnout messen?
- Verlaufsphasen eines Burnout (12 Phasen nach Freudenberger)
- Zusammenspiel von Psyche und Körper
- Psychische Belastung und Beanspruchung

Stresskompetenzen

- Psychologische Grundlagen
- Neurobiologische, medizinische, psychosomatische Grundlagen
- Resilienz
- Verantwortung für das eigene Leben übernehmen
- Salutogenese nach Antonovsky

Kognitive Stressbewältigung

- Mentales Stressmanagement
- Persönliche Denkmuster und förderliche Einstellungen

- Stressdiagnostik anhand AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster)

Instrumentelle Stressbewältigung

- Problemlösetraining
- Soziale Netzwerke
- Lernen „Nein“ zu sagen
- Umgang mit Konflikten

Palliativ-regenerative Stressbewältigung

- Genussstraining
- Wohlbefinden im Alltag
- Achtsamkeits- und Entspannungstraining

Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit

- Resilienz
- Selbstfürsorge als gesundheitsorientierte Ressource
- Eigene Grenzen wahrnehmen und setzen
- Netzwerke bilden und nutzen
- Selbstwirksamkeit und Ressourcenstärkung
- Bewusstmachung eigener Werte (u.a. anhand Werteprofil Profile Dynamics®)
- Bedürfnisse erkennen
- Ressourcen- und werteorientierte Zielerreichung
- Ressourcenaufbau
- Belastungsabbau
- Stressbewältigung
- Sinnerleben
- positives Zukunftskonzept

Kommunikation

- Die vier Seiten einer Nachricht / Sender-Empfänger-Modell
- Das „Vier-Ohren-Modell“/ Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun: Sachinformation, Selbstoffenbarung, Beziehungshinweis, Appell
- Bedürfnisorientierte Kommunikation
- Ich-Botschaften
- Aktives Zuhören
- Fragetechniken
- Signalwörter
- Rapport – Pacing – Leading
- Reframing
- Nonverbale Kommunikation & Körpersprache: Gestik, Mimik, Körperhaltung

Beratung / Coaching

- Abgrenzung Beratung, Coaching, Therapie

- Transaktionsanalyse
- Grundvoraussetzung eines professionellen Beraters
- Meine innere Haltung als Berater
- Was kann ich an einem belasteten Mitarbeiter, Kollegen, Klienten wahrnehmen?
- Umgang und Gespräche mit belasteten Personen
- Wie spreche ich Mitarbeiter und Kollegen an?
- Umgang mit schwierigen Beratungssituationen
- Mögliche Widerstände erfassen
- Gesprächsleitfaden erarbeiten
- Vorgehen in Notfallsituationen
- Beratungsstellen und Notfalladressen
- Praxisübungen anhand von Beispielen

Grundkurs ZRM Zürcher Ressourcenmodell® - Ressourcenorientiertes Selbstmanagement und Positive Psychologie

- Der Rubikon-Prozess als Leitfaden - in 5 Phasen vom Wünschen zum Tun
- Arbeit mit der Bildkartei zur Ressourcenaktivierung
- Somatische Marker - das Unbewusste einbeziehen
- Ideenkorb-Methode - die Gruppe als Ressource nutzen
- Handlungswirksame Ziele (Motto-Ziele) entwickeln
- Nutzung von Erkenntnissen der Neurowissenschaften zur Zielerreichung
- Ressourcenpool individuell gestalten
- Priming - Zielnetzwerke unbewusst stärken
- Embodiment - Verankerung der neuen Haltung im Körper
- Ressourceneinsatz planen und Wenn-Dann-Pläne erstellen
- Alltagstransfer
- Die Grundideen der Positiven Psychologie
- Das PERMA Modell von Martin Seligman
- Die 24 Charakterstärken und ihre Bedeutung für Wohlbefinden und Aufblühen im beruflichen und privaten Kontext
- Positive Interventionen in Theorie und Praxis

Methoden

- Präsenzveranstaltung
- Vorträge
- Gruppendiskussionen und Erfahrungsaustausch
- Übungen
- Gruppenarbeiten
- Rollenspiele
- Selbststudium
- Selbsterfahrung und Selbstreflexion

Informationen zu den zusätzlichen Ausbildungselementen

Die Inhalte der jeweiligen Module werden weiterhin diskutiert und geübt. Dazu werden Peergruppen gebildet, in denen eine nachhaltige Wissensfestigung stattfindet. Der zu erbringende Umfang beläuft sich auf 15 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 min).

Selbstreflexion und Selbsterfahrung sind immanente Momente dieser Weiterbildung. In dem von uns angebotenen Absolventennetzwerk, haben Sie die Möglichkeit Ihre gemachten Erfahrungen und Eindrücke zu reflektieren und sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen.

Durch eigene Recherchetätigkeiten werden Sie nicht nur mit dem Thema immer vertrauter, sondern erlernen zugleich, wie Sie auf dem aktuellen Stand der Dinge bleiben.

Gesamtsumme

5.950,00 €

Preisinformationen

- inkl. Seminarunterlagen, Test und Zertifikat
- 3-Gänge-Mittagessen mit Salatbuffet inkl. Getränke
- Tagungsgetränke im Seminarraum
- Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke und Snacks in den Pausen

IHK Akademie Westerham

Von-Andrian-Straße 5
83620 Westerham bei München



Kontakt

Fragen zur Anmeldung



Christine Haas

+49 8063 91 250

Haas@ihk-akademie-muenchen.de

Beratung



Thomas Kölbl

+49 8063 91 251

Koelbl@ihk-akademie-muenchen.de