

21.-27.9.2015
in D-40670 Meerbusch



26.10.-1.11.15
in L-8614 Reimberg

Einwöchige Intensiv-Ausbildung zum Burnout-Berater®

Der Kurs umfasst 56 Ausbildungsstunden und basiert auf dem Gesundheitspräventionsgesetz SGB V § 20 a der Bundesrepublik Deutschland. Die MSP Trainerakademie ist ein anerkanntes Weiterbildungsinstitut nach § 10 AwBG für Stressforschung und ganzheitliche Weiterbildung, Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung BRD mit Akkreditierungs-Zulassungsverordnung Arbeitsförderung AZAV



Politiker wollen den Stress im Job reduzieren: Der Bundesrat hat dazu eine Gesundheitspräventions-Verordnung beschlossen. Im Bundessozialausschuss geht es derzeit darum, das immer mehr Arbeitnehmer aufgrund von stressbedingten, psychischen Belastungen im Job ausfallen. Seit 2006 ist die Zahl auf drastische und beängstigende 75,8 % gestiegen. Das Problem ist jedoch, dass die Menschen nicht psychisch krankgeschrieben werden dürfen! Denn Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Zustand der Erschöpfung und Überarbeitung. Dieser Zustand kann durch Prävention und endlich auch der betrieblichen Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz vermieden werden. Hierzu bilden wir speziell den Burnout-Berater® aus.

Die MSP Trainerakademie, ein staatlich anerkanntes, zertifiziertes Institut für Stressforschung und ganzheitliche Weiterbildung, hat sich seit Jahren auf Stressprävention spezialisiert. Seien Sie dabei und lassen Sie sich in unserem Institut ausbilden. Freuen Sie sich darauf als Burnout-Berater® **DEN BERUF des 21. Jahrhunderts** auszuüben.

Wer kennt das nicht? Man fühlt sich von den täglichen Anforderungen so sehr eingespannt und überfordert, dass es teilweise Überwindung kostet, morgens überhaupt in den Tag zu starten. Der Leistungsdruck im Job wird immer höher; die zur Verfügung stehende Zeit erscheint immer knapper; die Reizüberflutung durch unsere Umwelt steigt täglich rasend. Fast jeder Mensch hat

Stress in seinen unterschiedlichsten Formen bereits erlebt. Er kommt in allen Altersklassen und Berufssparten, im Job, in der Familie und in der Freizeit vor. Auch bei Kindern und Jugendlichen, in Schulen und an Universitäten sind Begriffe wie Schulstress, Versagens- und Prüfungsangst längst keine Fremdwörter mehr! Zuviel und andauernder Stress kann zum Burnout führen. Als Antwort auf die alltäglichen Herausforderungen reagiert der Mensch aufgrund der psychischen Überbelastung mit typischen physischen Stress-Symptomen: verspannte Muskulatur, Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Ängste, Aggressionen, Magen-Darm-Probleme und viele andere körperliche Reaktionen stellen sich schleichend ein. Ärzte verschreiben Medikamente ohne Klärung der überlastenden Situationen. Das eigentliche Problem wird damit nicht an den Wurzeln gepackt. Im Gegenteil: auf lange Sicht führt das letztlich den Betroffenen in einen Zustand der totalen Erschöpfung, auch als Burnout bekannt.

Das Burnout-Syndrom bezeichnet einen Zustand von innerer Leere, totaler seelischer und körperlicher Verausgabung; die Batterien sind leer. Die Betroffenen sind kaum mehr fähig die eigenen Leistungsressourcen in angemessener Zeit wieder aufzufüllen. Zuviel Belastung schwächt mit der Zeit auch das Immunsystem. Der Körper zeigt an, wenn es ihm zu viel wird.

„Wenn die Seele schweigt, beginnt der Körper zu sprechen ...“

Typisch für ein Burnout-Syndrom ist, dass sich das Beschwerdebild über einen längeren Zeitraum meist schleichend entwickelt. Durch seine individuellen Ursachen wie auch Symptome kann keine „Standard-Therapie“ angewendet werden. Wichtig ist es, bereits bei den ersten Anzeichen aktiv zu werden. Oder es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, indem wir als Burnout-Berater – wenn rechtzeitig gerufen - entzerren und entschleunigen können.

Hilfestellung geben: Mehr denn je wünschen sich gestresste Personen in solchen Situationen fachkundige Hilfe von außen. Die Bundesregierung hat erkannt, dass in beinahe allen Firmen die Zahlen der Arbeitnehmer-Fehlzeiten aufgrund psychischer Belastung stetig steigen. Das gibt zu denken.

Jede Form von Stress lässt sich mit gezielten, auf die jeweilige Situation zugeschnittenen Maßnahmen bewältigen. Hierzu entwickelte Dr. h.c. Marlis Margarete Speis in langjähriger Forschungsarbeit eigene Methoden, die seit 2005 bei der Certqua in Bonn zertifiziert sind.

Das Zauberwort: „Lösungs- und körperorientierte Auflösung von Stress-Situationen“

Die wenigsten Menschen können sich vom Stress selbst befreien. Dabei gehört Stress durchaus zum Leben und macht - wenn es EU-Stress ist - nicht krank. Im positiven Maße steigert Stress sogar die Leistungsfähigkeit und schützt die meisten Menschen vor seelischer Überforderung.

ZIELGRUPPE

Die Ausbildung zum Burnout-Berater® ist eine Kurzausbildung und kann durch spätere Vertiefungskurse erweitert werden. Sie richtet sich an Teilnehmer/innen, die sich beruflich verändern möchten. Jeder Mensch kann diesen aktuellen Berufsweg wählen. Er eignet sich ebenfalls als Zusatzqualifizierung. Personen, die sich berufen fühlen mit den Hauptthemen Stressbewältigung sowie Lebensberatung zukünftig zu arbeiten, sind besonders angesprochen.

Lehrinhalte für die einwöchige Kurzausbildung zum Burnout-Berater®

- **MSP eigenes Coaching-System nach MSP Marlis Speis Lehrmethode®**
- Stress- und Burnout, Statistik, Krankheitsbilder, Körperentspannung, Lifecoaching
- Stresstestverfahren/Stressbewertung, Burnout-Test, Auswertung, Analyseverfahren
- Stressaufklärung, Burnout-Lebenslandkarte, Burnout erkennen und wann er begann
- Lebensberatung, erstellen der Lebenslandkarte mit Auswertung
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Kurzprogramm)
- Work-Life Balance-Training/Braingym®, Kineo-Gym (Kurzprogramm)
- Autogenes Training nach Prof. Schultz, Atemschule (Kurzprogramm)
- geführte Entspannungen nach MSP Marlis Speis Lehrmethode®

Die fachlichen Unterweisungen Burnout zu erkennen sind wie folgt:

- Erkennen von
 - emotionaler Erschöpfung
 - Depersonalisation
 - abnehmender Leistungsfähigkeit
- Phasen des Burnout, dazu zugeordnet Verhalten und emotionale Reaktionen
 - Aggression und Aktivität
 - Flucht und Rückzug
 - Isolation und Passivität
 - persönliche Ursachen
- Neigen Menschen zum Burnout?
 - nicht nein sagen können, Helfer-Syndrom
 - geringe emotionale Kompetenz
 - überstarke Erwartungen an sich selbst
 - Idealismus oder Perfektion, Zwanghaftigkeit
- Häufigkeit des Burnout und besonders anfällige Berufsgruppen
- Folgen des Burnout: für die Betroffenen, für die Gesellschaft
- Symptome des Burnout (zugeordnet zu den Phasen)
- Diagnose und Fragebögen:
 - Burnout-Landkarte
 - MSP-Burnout-Test
 - Abgrenzung Prävention im Coaching
- Prävention beim Klienten, Kunden für den Burnout-Coach
 - Fragetechniken / Coaching des Burnout-Klienten
 - Umgang mit der Burnout-Persönlichkeit (Test-Entwicklung?)
 - Kommunikationstraining / „Nein-Sagen“ lernen
 - Prävention beim Klienten, Kunden für den Burnout-Coach
 - delegieren, Zeitmanagement
 - Umgang mit Glaubensmustern / Mentaltraining

Dauer und Umfang der Ausbildung Privatzahler

Dauer: 1 Woche, montags - sonntags, täglich, Unterricht 9:00 – 18:00 Uhr (56 Stunden)

Kosten: Gebühr komplett Euro 998.00 zzgl. MwSt.
inklusive Unterlagen, Ausbildungsbücher, Testverfahren, Kaffeepausenversorgung,
Aufnahme in den MSP-Trainerpool

Beachten Sie bitte: die kleine Gruppengröße (max. 8 Kursteilnehmer) fördert leichtes Lernen und macht eine Intensivausbildung mit viel Praxis erst möglich.

Das Arbeitsmaterial der MSP Trainerakademie ist für Ihre spätere Tätigkeit maßgeblich und verbindlich. Die Erstellung eigener Unterlagen ist nicht erforderlich. Die Materialien werden im Präsenzunterricht teils in Papierform, teils in Form von Powerpoints ausgehändigt bzw. zum Abschluss auf einem Datenträger übergeben.

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem staatlich anerkannten Zertifikat der MSP Trainerakademie bescheinigt. Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt werden. Zum Beispiel kann diese in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden. Die in dieser Ausbildung enthaltenen Qualifikationen der Stressbewältigung und Burnout-Prävention entsprechen inhaltlich den qualitativen Anforderungen des aktuellen Gesundheitspräventionsgesetzes § 20 SGB V (Primärprävention)

Die MSP Trainerakademie Deutschland ist ein bundesweit staatlich anerkannter und gemäß dem Ausbildungsweiterbildungsgesetz § 10 AwBG zugelassener Bildungsträger. Auch ist das Institut entsprechend der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV) zertifiziert (Certqua Bonn).

kostenlose Beratung bei Dr. h.c. Marlis Speis, Handy 01772781745



Beratung für die Ausbildung in Luxemburg:
Be in Balance - Ganzheitliches Coaching und Lebensberatung
François STEIES +352-691320724
Chantal STEIES +352-691319004
Wir sprechen luxemburgisch, deutsch, französisch, englisch und portugiesisch!
www.bib.lu