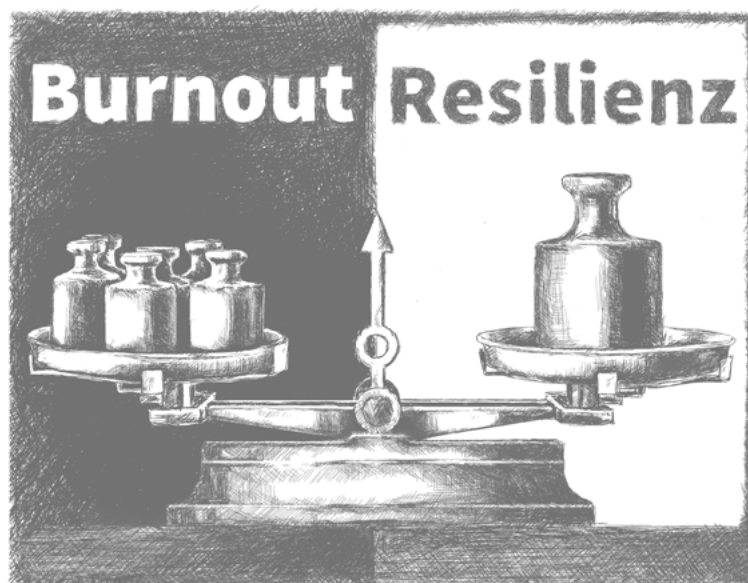


Professionelles Burnout- und Stresspräventionsmanagement



www.probopma.de

Tagesschulungen und Seminare

**Ausbildung zum/zur
Burnout-Präventionstrainer*in**



Leitung und Organisation

Institut für Professionelles Deeskalationsmanagement
Gerd Weissenberger

Sekretariat

Bahnhofstraße 52
D - 73329 Kuchen
Tel.: + 49 (0) 7331 - 946 786 - 0
Fax.: + 49 (0) 7331 - 946 786 - 9
info@probopma.de
www.probopma.de

Inhalt

Burnout Prävention	5
Notwendigkeit einer innerbetrieblichen Burnout-Prävention Burnout: Modebegriff oder Krankheit? Komplexes Ursachenmodell	6
Professionelles Burnout-Präventionsmanagement	7
Ausbildung zum/zur Burnout-Präventionstrainer*in	8
Ausbildungsumfang Ausbildungs-Kosten Die wichtigsten Ausbildungsinhalte im Überblick Fördermöglichkeiten	
Tagesschulungen und Seminare	9
1-Tages-Fortbildungsveranstaltung (Variante A) 2-Tages-Seminar (Variante B) 2-Tages-Seminar mit Reflexionstag (Variante C) Schulungs-Kosten	
Burnout-Präventionstrainer*innen Ausbildung in Erfurt Termine	10
Anmeldung zur Ausbildung	11

Burnout

Psychische und psychosomatische Erkrankungen nehmen innerhalb unserer Bevölkerung eine zunehmende Bedeutung ein. Berufs- und Arbeitsbedingtes Stresserleben und Erschöpfungszustände werden häufig unter dem Begriff Burnout beschrieben.

In Unternehmen und Institutionen mehrt sich die Anzahl der berufstätigen Menschen, die sich am Ende ihrer Belastungsgrenzen fühlen, unabhängig ihrer Funktion und Art der Tätigkeit, das bedeutet die Führungskraft ist genauso betroffen wie Mitarbeitende einer Institution oder eines Unternehmens.

Burnout-Symptome beruhen nicht nur – wie immer noch gerne angenommen – auf ausschließlich arbeits- bzw. berufsbedingten Stressfaktoren. Burnout-Prozessen zugrunde liegt ein komplexes und multifaktorielles Ursachengeschehen, bestehend aus individuellen, sozialen, kulturellen und beruflichen oder arbeitsbedingten Einflüssen.

Prävention

Ziel unserer Fortbildungsveranstaltungen und Seminare ist die Vermittlung von Informationen und Kenntnissen zu Ursachen und Entstehung von Stresserleben und Burnout-Prozessen, die Mitarbeitende und Führungskräfte sensibilisiert und in die Lage versetzt Burnout-Prozesse zu erkennen und zu thematisieren.

Erkennt ein Unternehmen/eine Institution die Vorteile durch die Implementierung eines nachhaltigen Präventionskonzeptes im Umgang mit Stressfaktoren und Burnout-Prozessen, können langwierige Personalausfälle auf Grund von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen vermindert oder gar verhindert werden.

Im Rahmen der Ausbildung zum/zur Burnout-Präventionstrainer/in werden Wissen, Kenntnisse und Kompetenzen vermittelt, die Trainer und Trainerinnen befähigt, ein Präventionskonzept mit allen relevanten Berufsgruppen und Funktionstragenden zu entwickeln, einzuführen und umzusetzen.



Notwendigkeit einer innerbetrieblichen Burnout-Prävention

Die Entwicklung zahlreicher psychischer und psychosomatischer Erkrankungen in der arbeitenden Bevölkerung Deutschlands wurde in den letzten Jahren vermehrt unter dem Blickwinkel eines „Burnouts“ betrachtet.

Diese „Burnout-Erkrankungen“, die in Statistiken vor allem als psychische Erkrankungen erfasst werden, nehmen nicht nur seit Jahren stark zu, sondern gewinnen auch an Relevanz. Die AOK veröffentlichte in ihrem Gesundheitsreport 2015, dass in 10,8% der Arbeitsunfähigkeitsfälle psychische Belastung die Ursache war und jeder dieser Fälle durchschnittlich 25,2 Arbeitstage dauerte. Die Auswertung des BKK Dachverbandes zeigt die Entwicklung noch dramatischer mit 14,7% psychischer Erkrankungen (=235 Arbeitsunfähigkeitstage) und 39,1 durchschnittlichen Ausfalltagen pro Fall. Spitzenreiter sind hier Beschäftigte im Sozialwesen mit 415 Arbeitsunfähigkeitstagen je 100 Mitarbeiter. Andere Untersuchungen, z. B. der Unfallkasse Baden-Württemberg oder der Berufsgenossenschaft für Gesundheits- und Wohlfahrtspflege, der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) usw., kommen zu ähnlichen Ergebnissen.

Burnout-Erkrankungen mehren sich seit einigen Jahren jedoch auch in der Wirtschaft. In den Management-Wissenschaften gilt Burnout als ein Führungsproblem in zweierlei Hinsicht. Das Verhalten und die Arbeitsvorgaben von Führungskräften können Burnout bei Mitarbeitern forcieren; andererseits sind Führungskräfte häufig selbst von Burnout betroffen.

Zusätzlich zu dem lang anhaltenden großen Leid der Betroffenen sind Burnout-Erkrankungen ein wesentlicher Kostenfaktor, sowohl für Unternehmen als auch für Krankenkassen. Die europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz schätzt die volkswirtschaftlichen Folgekosten des Burnout-Syndroms in der EU auf mehr als 20 Milliarden Euro jährlich, Tendenz steigend.

Unfallversicherungsträger und Krankenkassen haben in den letzten Jahren das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) vorangebracht. Allerdings bestehen die meisten Maßnahmen aus Arbeitssituationsanalysen und Gefährdungsermittlungen oder aus niederschweligen Angeboten an die Institutionen wie z.B. Gesundheitstagen, Entspannungsseminaren, Kurzvorträgen oder Tagesseminaren. Ein gezieltes Burnout-Management als optimale Stressprophylaxe konnte durch das BGM bisher in den meisten Institutionen nicht implementiert werden.

Dies erscheint jedoch dringend notwendig angesichts des Personal- und Fachkräftemangels. Der Ausfall eines Mitarbeiters durch eine lang andauernde Burnout-Erkrankung bewirkt meist den Ausfall weiterer Mitarbeiter innerhalb weniger Monate, da die Mehrbelastung der verbliebenen Mitarbeiter drastisch ansteigt und somit weitere Burnout-Störungen der verbleibenden Mitarbeiter zu verzeichnen sind.

Burnout: Modebegriff oder Krankheit?

Das Burnout-Syndrom ist international (noch) nicht als Krankheit anerkannt. In der ICD-10 ist es lediglich eine Rahmen- oder Zusatzdiagnose, keine Behandlungsdiagnose – im Gegensatz zur Depression. Die Abgrenzung zueinander ist schwierig, teilen beide Diagnosen doch zahlreiche Symptome.

Die Existenz eines eigenständigen Burnout-Syndroms zu leugnen hilft hinsichtlich der Prävention und auch hinsichtlich zukünftiger Behandlungsmöglichkeiten jedoch nicht weiter. Die Anzeichen für ein Burnout-Syndrom sind unübersehbar und vielfach beschrieben von Betroffenen, Ärzten und Psychologen.

Komplexes Ursachenmodell

Fast alle Erklärungsmodelle und Präventionsansätze sehen die Entwicklung eines Burnouts zu einseitig bezogen auf die Arbeitssituation oder auf rein private Belastungen, was der Komplexität der Burnout-Entwicklung nicht gerecht wird und zu wenige Ansätze brauchbarer Prävention bietet.

Insgesamt entstehen Burnout-Erkrankungen aus einer Kumulation verschiedenster Faktoren, die eigene psychische Anteile, soziale und gesellschaftliche Faktoren, Werthaltungen, Einstellungen, Wahrnehmungsverzerrungen, Dispositionen, Stress, Betriebsklima, Unternehmensphilosophie u.v.m. beinhalten. Gerade die Komplexität des Ursachenmodells bietet zahlreiche innerbetriebliche Präventions- und Interventionsmöglichkeiten auf vielen verschiedenen Ebenen.

Professionelles Burnout-Präventionsmanagement

Die große Komplexität der Ursachen erfordert eine große Komplexität in den Präventionsansätzen. Eine wirklich wirksame Prävention ist nur dann möglich, wenn in einer Institution ein oder mehrere Mitarbeiter sich den innerbetrieblichen BO-Präventionsaufgaben dauernd widmen und sich dafür ausbilden lassen. Die verschiedenen Ansätze präventiver Maßnahmen lassen sich in einer modularen Struktur darstellen.

Der ausgebildete innerbetriebliche Burnout-Präventionstrainer reflektiert gemeinsam mit Mitarbeitern und der Führung eines Unternehmens typische und spezielle Burnout auslösende Faktoren in der Institution. Dazu können verschiedene Verfahren eingesetzt werden, die von der klassischen Gefährdungsermittlung bis hin zu qualitativen Erhebungsverfahren, z.B. Interviews, reichen.

In zwei bis drei-tägigen Schulungen werden den Mitarbeitern und Führungskräften in z.T. gemeinsamen und z.T. getrennten Schulungen durch den Burnout-Präventionstrainer Basiswissen vermittelt und die komplexen Ursachen der Entstehung eines Burnouts bewusst gemacht. Durch einen hohen Anteil selbstreflektiver Schulungsmethoden können die Teilnehmer Burnout-Faktoren in ihrem eigenen Leben, in ihren Einstellungen und Werthaltungen und in ihrer zukünftigen Lebensplanung erkennen und bekommen eine Vielzahl von präventiven Möglichkeiten aufgezeigt. Die Teilnehmer erarbeiten sich Perspektiven und Ziele, die in einem weiteren Vertiefungstag im Abstand von ca. 4 - 6 Monaten zur Schulung thematisiert werden (Coaching-Ansatz).

Modul 1 Erhebungsverfahren Gefährdungsermittlung	Modul 2 Schulungsinhalte (S1 - S6)	Modul 3 Gesprächsführung und Beratungskompetenz	Modul 4 Wiedereingliederung BGM/BEM
Copsoq	Grundlagen - Theorie	Gesprächsführungskompetenz	Allgemeine Grundlagen
MBI	S1 Kulturelle Faktoren	Beratungskompetenz	Gesetzliche Regelungen
CBI	S2 Berufliche Stressoren	Interne Maßnahmen	
BAUA	S3 Private Stressoren	Professionelle Hilfsangebote	
Fragenkatalog	S4 Wahrnehmung		
	S5 Werte, Einstellung		
	S6 Individuelle Disposition		

Der innerbetriebliche Burnout-Präventionstrainer steht einzelnen Mitarbeitern als Ansprechpartner zur Verfügung. Mit Hilfe eines standardisierten Präventions- und Selbsthilfeprogramms hilft und begleitet er einzelne Mitarbeiter, die bei sich selbst eine Burnout-Gefahr erkannt haben und Anregung bzw. Hilfe zur Selbsthilfe wollen. Bei einer stärkeren Gefährdung des Mitarbeiters unterbreitet der Burnout-Präventionstrainer vielfältige externe Hilfs- und Unterstützungsangebote.

Mitarbeiter, die durch ein Burnout-Syndrom bereits erkrankt sind, begleitet der Burnout-Präventionstrainer bei ihrer Genesung und sorgt gemeinsam mit der Führung für eine optimale Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess.

Ausbildungsumfang

Die 12-tägige Burnout-Präventionstrainerausbildung erstreckt sich mit 5 Präsenzphasen (2 - 3 Tages-Blöcke) und 4 Praxisblöcken über 6 - 8 Monate. In diesen Praxisblöcken bearbeiten die Teilnehmer verschiedene Aufgabenstellungen, für die 40 Praxisstunden anerkannt werden. Es folgen 2 Gruppensupervisionen in 6-monatigem und 12-monatigem Abstand zum Ausbildungsende.

Innerbetriebliche Burnout-Präventionstrainer ermöglichen eine systematische Implementierung des Professionellen Burnout-Präventionsmanagements mit großer Nachhaltigkeit und Effizienz. Die Implementierungskonzeption zur Umsetzung des Burnout-Präventionsmanagements im eigenen Unternehmen wird während der Ausbildung erarbeitet und ist gleichzeitig der Leistungsnachweis der Ausbildung. So ist der Teilnehmer vom 1. Block der Ausbildung an in stetigem Kontakt mit der Geschäftsführung, um die Konzeption zu verfassen. Dieser Prozess wird in den Blöcken 2 - 4 von dem Ausbildungsleiter in Gruppen- und Einzelberatungen begleitet.

Die Teilnehmer bekommen ein Abschlusszertifikat, das sie zum Aufbau eines Burnout-Präventionsmanagements in der eigenen Institution berechtigt. Eine Tätigkeit als Burnout-Präventionstrainer in anderen Institutionen als jeweils der eigenen ist dabei ausgeschlossen.

Ausbildungs-Kosten

Die Kosten für die 12-tägige Ausbildung betragen 3.600.- €. Hinzu kommen 2 x 230.- € für die beiden Gruppensupervisionen 6 und 12 Monate nach Ausbildungsende. Mehrwertsteuer wird nicht erhoben. In den Kosten enthalten sind Lehrbücher und Lehrskripte, mehrere DVDs, umfangreiche Tagesverpflegung und sämtliche Schulungsmaterialien.

Es sollten mindestens zwei Burnout-Präventionstrainer ausgebildet werden, für größere Institutionen oder Unternehmen entsprechend mehr. Es können für große Institutionen/ Unternehmen auch Inhouse-Ausbildungen durchgeführt werden.

Die wichtigsten Ausbildungsinhalte im Überblick

- Theoretische Grundlagen
- Entstehung und Verlauf von BO-Störungen
- Durchführung von quantitativen und qualitativen Erhebungsverfahren
- Innerbetriebliche BO-Faktoren
- Möglichkeiten und Grenzen der Veränderung innerbetrieblicher BO-Faktoren
- Multikausales systemisches Ursachenmodell nach Wesuls 2012
- Erarbeitung der Schulungskonzeption zur Durchführung der internen Schulungen (sämtliche notwendige Materialien werden dafür zur Verfügung gestellt)
- Umfangreiches Gesprächsführungstraining mit Videofeedback
- Grundlagen des Coaching
- Beratungssituationen: Situationstrainings mit Videofeedback
- Methodik/Didaktik
- Implementierungskonzeption

Fördermöglichkeiten

Sowohl Krankenkassen als auch Unfallversicherungsträger kommen dafür in Betracht, die Ausbildung zum innerbetrieblichen Burnout-Präventionstrainer finanziell zu fördern, da Krankenkassen durch eine gute innerbetriebliche Burnout-Prävention erhebliche Gelder einsparen können und Unfallversicherungsträger darin eine Verbesserung des Arbeitsschutzes sehen. Bitte fragen sie bei ihren örtlichen Ansprechpartnern nach einer Fördermöglichkeit.

1-Tages-Fortbildungsveranstaltung (Variante A)

Teilnehmerzahl unbegrenzt

Inhalte

- Entstehung von Burnout
- Was ist unter Burnout zu verstehen?
- Wie äußert sich ein Burnout, welche Phasen gibt es?
- Abgrenzung zur Depression
- Burnout: Erklärungsmodell aus Sicht der Neurobiologie
- Multifaktorielles Ursachenmodell
- Innerbetriebliche Faktoren
- Individuelle Disposition (Werte und Einstellungen)
- Andere

Ziele

- Information über Ursachen und Entstehung von Burnout und Burnoutprozessen
- Erkennen von Burnoutprozessen bei sich selbst und bei Kollegen
- Sensibilisierung für eine gegenseitige Achtsamkeit
- Klärung offener Fragen

Schulungs-Kosten

Für die 1-Tages-Veranstaltung entstehen Kosten in Höhe von 900,- € bis 1.800,- € (je nach TN-Zahl, Materialaufwand, Personal- und Technikaufwand, Reisezeit etc., Fördermöglichkeiten).

Die Kosten für eine 2-tägige Schulung betragen 2.400,- €, für eine dreitägige Schulung 3.300,- € jeweils zzgl. Fahrt- und Übernachtungskosten.

2-Tages-Seminar (Variante B)

Max. 16 Teilnehmer

Inhalte

Zusätzlich zu Variante A

- Berufliche Stressoren (Vertiefung)
- Analyse der innerbetrieblichen stressauslösenden Faktoren
- Erarbeitung von Maßnahmen und Veränderungsmöglichkeiten
- Private Stressoren - Selbstreflexion
- Präventions- und Lösungsansätze
- Bei zusätzlichem Reflexionstag: „Praxisaufgabe“

Ziele

Zusätzlich zu Variante A

- Analyse der innerbetrieblichen, stressauslösenden Faktoren, inkl. Auswertung und erster Maßnahmenkatalog
- Analyse der privaten Stressoren mit Selbstreflexion für jeden Einzelnen
- Klärung offener Fragen

2-Tages-Seminar mit Reflexionstag (Variante C)

Max. 16 Teilnehmer

Inhalte

Alle Inhalte von Variante A+B mit zusätzlichem Reflexionstag

- Fragen- und Diskussionsrunde
- Reflexion der Praxisaufgaben
- Erarbeitung professioneller Lösungsansätze

Ziele

Zusätzlich zu Variante A+B:

- Wertereflexion
- Reflexion veränderbarer Faktoren
- Klärung offener Fragen

Burnout-Präventionstrainer*in Ausbildung in Erfurt

Termine und Ausbildungsort

Bo 2019-11 Erfurt

11.11. + 12.11.2019
27.01. – 29.01.2020
02.03. + 03.03.2020
21.04. – 23.04.2020
25.05. + 26.05.2020

Tagungs- & Begegnungsstätte
Zinzendorfhaus
Neudietendorf (bei Erfurt)
Zinzendorfplatz 3
99192 Neudietendorf

Informationen und Anmeldung

ProDeMa®
Institut für Professionelles
Deeskalationsmanagement

Bahnhofstraße 52
D - 73329 Kuchen
Tel.: + 49 (0) 7331 - 946 786 - 0
Fax.: + 49 (0) 7331 - 946 786 - 9

info@probopma.de
www.probopma.de



Schriftliche Anmeldung an
Gerd Weissenberger
Bahnhofstraße 52, D-73329 Kuchen
Fax.: + 49 (0) 7331 - 946 786 - 9

Bo 2019-11 Erfurt

Kurs

11.11.2019

Kursbeginn

Angaben des Teilnehmers:

Name

Vorname

Straße (privat)

PLZ, Ort (privat)

Tel.

E-Mail

Datum und Unterschrift des Teilnehmers

Angaben der Institution:

Institution

Bereich

Straße

PLZ, Ort

Ansprechpartner und Funktion

Tel.

E-Mail

Datum, Stempel und Unterschrift der Institution

Die aufgeführten Anmelde- und Zahlungsbedingungen, sowie Haftungsausschlüsse und Durchführungsmodalitäten habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie mit meiner obigen Unterschrift.

Anmeldebedingungen: Mit dem Eingang der Anmeldung beim Veranstalter gilt die Anmeldung als verbindlich getätigt. Die gesetzliche Rücktrittsfrist nach Eingang der Anmeldung beträgt 14 Tage. Eine Kündigungsmöglichkeit des Ausbildungsplatzes danach oder während der Ausbildung besteht nicht mehr, weder seitens der Institution noch seitens des Teilnehmers. Dies gilt auch für die Supervisionen, die mit zur Ausbildung gehören und in jeweils halbjährigem Abstand zum letzten Ausbildungsblock durchgeführt werden. Bis 6 Wochen vor Beginn des ersten Ausbildungsblocks kann jedoch ein anderer Teilnehmer kostenfrei als Ersatz angemeldet werden als der umseitig Benannte.

Bei einer Förderung des Ausbildungsplatzes weisen wir darauf hin, dass uns eine Förderzusage bei der Anmeldung eines Teilnehmers bekannt gegeben werden muss, um eine korrekte Rechnungsstellung zu gewährleisten.

Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nur auf ausdrücklichen Wunsch des Teilnehmers. Vier bis sechs Wochen vor Ausbildungsbeginn werden allen Teilnehmern der Ausbildung die Ausbildungsunterlagen (Literatur, Fahrtbeschreibung, Hotelliste, Rechnung etc.) zugesandt. Eine gesonderte Anmeldegebühr wird nicht erhoben. Bei mehr als 20 Anmeldungen zählt das Datum des Eingangs als Auswahlkriterium. Die Ausbildung berechtigt die Teilnehmer ausschließlich in Ihrer eigenen Institution zu schulen. Jegliche gewerbliche oder ehrenamtliche Tätigkeit in externen Institutionen oder Schulungen externer Teilnehmer in der eigenen Institution sind untersagt.

Zahlungsmodalitäten: Die Ausbildungskosten entnehmen sie bitte dieser Informationsbroschüre oder unserer Homepage. In diesen Kosten sind ausgiebige Seminarverpflegung, Mittagsmenü, alle Ausbildungsmaterialien, individuelle Begleitung durch Co-Trainer und mehrere CD-Roms/DVD mit Lehr- und Unterrichtsmaterialien enthalten. Die Ausbildungskosten werden gemäß zugesandter Rechnung vor Beginn des 1. Ausbildungsblocks bzw. vor Beginn der jeweiligen Supervision überwiesen. Auf besonderen Wunsch der Institution können die Zahlungstermine nach Absprache aus Budgetierungsgründen verschoben werden.

Hinweis zur Zahlungsverpflichtung: Die Nichtteilnahme an der Ausbildung oder einzelnen Ausbildungsblöcken sowie die Nichtteilnahme an den dazugehörigen Supervisionsterminen, gleich welchen Grundes, Umfangs und welcher Dauer, entbindet die Institution oder den Teilnehmer nicht von der mit dieser Anmeldung eingegangenen Zahlungsverpflichtung gegenüber dem Veranstalter. Eine Kündigungsmöglichkeit besteht nach Ablauf der gesetzlichen Rücktrittspflicht von 14 Tagen nach Anmeldedatum nicht mehr!

Zulässige Fehlzeiten: Die Fehlzeiten dürfen höchstens 20 % der gesamten Ausbildungszeit betragen. Wir empfehlen, die Fehlzeiten des entsprechenden Blockes in einer späteren Kursgruppe nachzuholen oder sich bei anderen Kursteilnehmern ausführlich über die Inhalte zu informieren. Für die nachzuholenden Ausbildungstage entsteht eine Mehrkostenpauschale in Höhe von 100.- €/Tag. Diese Regelung ersetzt nicht die o.a. Zahlungsverpflichtung bei Fehlzeiten zu den vorgesehenen Terminen der Ausbildung und der Supervisionen. Fehlt ein Teilnehmer während der Ausbildung öfter als 20% der Ausbildungszeit müssen sämtliche Fehlzeiten nachgeholt werden, um die Ausbildung ordnungsgemäß zu beenden und das Zertifikat mit der Schulungsbezeichnung zu erlangen.

Haftungsausschlüsse: Eine Haftung der Veranstalter für Schäden, die ein Seminarteilnehmer sich, Dritten oder einer Sache zufügt, ist ausgeschlossen. Die Veranstalter haften auch nicht für Schäden, die einem Teilnehmer an ihm gehörenden oder zu einem Seminar mitgebrachten Sachen entstehen. Die Geltendmachung von Schadensersatzansprüchen durch einen Teilnehmer wegen Verzuges der Veranstalter ist auf Fälle des Vorsatzes und grober Fahrlässigkeit beschränkt. Eventuelle Nachholtermine einzelner ausgefallener Ausbildungsblöcke, z.B. durch Krankheit der Trainer, sind akzeptiert, wenn sie von 70% der Gruppe akzeptiert werden. Weitergehende Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen.

Leitung und Organisation der Ausbildung: Gerd Weissenberger
info@probopma.de



**Professionelles Burnout- und
Stresspräventionsmanagement**

Leitung und Organisation

Institut für Professionelles Deeskalationsmanagement
Gerd Weissenberger

Sekretariat

Bahnhofstraße 52
D- 73329 Kuchen
Tel.: + 49 (0) 7331 - 946 786 - 0
Fax.: + 49 (0) 7331 - 946 786 - 9
info@probopma.de
www.probopma.de

