



Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Fachfortbildung

Beratung für Burnout-Prävention und Stressmanagement

- in Theorie und Praxis -

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12
info@impulse-schule.de
www.impulse-schule.de
Sparkasse Wuppertal
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42
BIC WUPSDE33

Beratung für Burnout-Prävention und Stressmanagement

Burnout (übersetzt „ausgebrannt“ sein) bezeichnet eine besonders ausgeprägte Form beruflich, privat und persönlich bedingter Erschöpfung, die beispielsweise durch ständige Frustration, zu hohe Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit, Versagenserlebnisse und chronische Überlastung auftreten kann.

Das Burnout-Syndrom ist vielfältig und individuell in Auftreten und Ausmaß: Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und / oder andere körperliche Dysfunktionen treten auf.

Schwerpunkte dieser Fortbildung werden u.a. sein:

- Wie entsteht Stress bzw. Burnout?
- Was sind die stressauslösenden Faktoren?
- Modelle der Stressentstehung und -bewältigung
- Welchen Einfluss hat die individuelle Entwicklung?
- Methoden der Prävention: Welche gibt es und wie werden diese angewendet?
- Praktische Übungen zum Vertiefen
- Praxis der Stressbewältigung
- Praxis der Beratung von Burnout-gefährdeten Menschen

Sie als Teilnehmer/in haben u.a. die Möglichkeit Ihre sozialen und persönlichen Ressourcen zu entdecken und für sich selbst zu nutzen. Da wir auch in Kleingruppen arbeiten, ist die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit wünschenswert!

Dozentin:

Bettina Zimmermann, Psych. Beraterin, Tanz-, Bewegungstherapeutin

Seminarzeiten:

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Seminarort: Sindelfingen

Seminartermine:

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage www.impulse-schule.de unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Seminarausfall

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

Anmeldung zu einem Seminar

Online-Seminaranmeldung: Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare auf unserer Homepage buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Seminare gelistet, Sie können erkennen, wie viele freie Plätze noch vorhanden sind und erhalten nach Ihrer Anmeldung sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie www.impulse-schule.de, dann „Login Online-Studienzentrum“.

Schriftliche Seminaranmeldung per Fax oder Post: Sie können sich für die Seminare auch per Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: _____

Seminarort: _____

Termin/e: _____

Name, Vorname: _____

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

Datum, Unterschrift: _____