

## **Dipl. Trainer für Stressmanagement I Burnoutcoach – Inhalte**

### **Modul 1 - Grundlagen des Berufs I Thema „Coaching/Beratung“**

#### **Berufsbild und rechtliche Situation der neuen helfenden Berufe**

- Etikett und Inhalt
- Unterschiede Ausbildung – Weiterbildung
- Unterschiede zum deutschen Heilpraktiker:
- Methoden

#### **Begriffsbestimmungen**

- Einige Parallelbegriffe

#### **Das EASI-Modell**

#### **Coaching vs. Beratung**

- Die Wirkung von Coaching:

#### **Kommunikation**

- Aktives Zuhören - die Techniken
- Übung und Abschlussarbeit 1
- Vier Seiten einer Nachricht – ein hilfreiches Kommunikationsmodell

#### **Fragen und Fragetechniken**

- Lösungsorientierte Fragen
- Lösungsorientierte Fragen - Lösungssprache

#### **Zielfindung nach der SMART-Methode**

#### **Inneres Team**

#### **Spiegelneuronen**

#### **Arbeiten mit der Gruppe**

### **Modul 2 - Stress**

#### **Wie entsteht Stress?**

#### **Das Vegetative Nervensystem**

#### **Stressauslöser = Stressoren**

- Das Fass des Lebens
- Das Lazarus-Modell

#### **Die Stressampel**

#### **Instrumentelles Stressmanagement**

#### **Zielfindung nach der SMART-Methode**

#### **Mentales Stressmanagement**

- Innere Antreiber

#### **Perfektionismus**

- Was ist Perfektionismus?
- Positiver oder negativer Perfektionismus
- Woher kommt der Perfektionismus?
- Die Konsequenzen des Perfektionismus

Das Brave-Tochter-Syndrom – eine besondere Form des Perfektionismus

Die Brave Tochter als Perfektionistin

Wie kommt es zum Brave-Tochter-Syndrom?

Selbsthilfe für die Brave Tochter

Den Perfektionismus bekämpfen

## **Modul 3 - Stress I Burnout**

### **Regeneratives Stressmanagement**

#### **Erholung gestalten**

#### **Schlaf und Schlafprobleme**

Phase 1 - Das Einschlafen

Phase 2 - Tiefschlaf

Phase 3 - REM-Schlaf

Rhythmus als Grundlage für Schlaf

Einschub Jetlag

Schlafhindernisse

#### **Was heißt Entspannung?**

Zielrichtungen von Entspannung

Was passiert auf körperlicher Ebene

Kontraindikationen zu Entspannungsübungen

Die Bedeutung der Atmung

Stilleübungen

Progressive Muskelrelaxation = PMR

#### **Stress durch Mangelernährung?**

Mikronährstoffmangel

Störfaktor Darm

#### **Lichtmangel**

#### **Störfaktor Elektrosmog**

Definition Elektrosmog

#### **Nebennierenschwäche = Adrenal Fatigue**

#### **Weitere Hilfe aus der Natur**

#### **Das Ende der Fahnenstange - Burnout**

Geschichte des Burnouts

Burnoutsymptomatik

Burnoutphasen

Burnoutebenen

#### **Kontrollverlust und erlernte Hilflosigkeit**

#### **Was können wir tun?**

#### **Ablauf eines Coachings**

## **Modul 4 - Mobbing**

### **Vorbemerkungen**

#### **Was ist Mobbing?**

#### **Die drei Stadien des Mobbing**

#### **Die Opfer**

Folgen von Mobbing für das Opfer

#### **Erlernte Hilfslosigkeit**

#### **Die Täter**

Direkte oder indirekte Aggression

#### **Die Gruppe**

#### **Die Rolle der Schule und der Lehrer**

#### **No Blame Approach**

#### **Zivilcourage Training**

#### **Die Eltern**

#### **Cybermobbing**

#### **Wertebildung**

Die UN-Kinderrechtskonvention

Nachdenken über die eigenen Werte

#### **Resilienz**

#### **Erste Hilfe bei Wut und Prävention von Wut**

Ein Weg zur Sozialkompetenz

Weitere Ideen

#### **Umgang mit Ängsten**

#### **Mobbing am Arbeitsplatz**

Was ist nicht Mobbing?

Negative kommunikative Handlungen