

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