

# Burnout Coach

**Dipl. Coach für Burnout-Prävention und Work-Life-Balance**



## Phänomen Burnout

Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt mit dem Ausdruck Burnout „Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“.

Das innere Ausgebrannt-Sein kann jeden treffen. Müdigkeit, Dauerbelastung, Arbeit die krank macht, aber auch Mangel an Anerkennung, Stress am Arbeitsplatz und im Privatleben können die Psyche ausbrennen.

Das Phänomen der Überforderung betrifft viele Menschen. Es beginnt in der Kindheit und zieht sich durch alle Lebensphasen.

Gezielte Trainingsprogramme für die Stärkung der persönlichen Resilienz und die Förderung von Selbstorganisation und Coping-Strategien für die Bewältigung anspruchsvoller Herausforderungen können der Schlüssel für stressfreie Lebensführung und Work-Life-Balance sein.

## Burnout Coaching

Die in unseren Lehrgängen vermittelte Methode des Coaching folgt als persönliches Training lernorientierten Ansätzen und hilft den Klienten, Problemlösungskompetenz, Flexibilität und Organisationsfähigkeit in verschiedensten Lebensbereichen zu verbessern. Grundlage für effizientes Coaching auf diesem Gebiet sind wirkungsvolle Konzepte für erfolgreiche Lebensgestaltung.

Für **Distant-Learning-Ausbildungen** sind Fähigkeiten und Erfahrung im autodidaktischen Lernen und eigenverantwortliche Verarbeitung des Lernstoffes notwendig.

---

Institut für angewandte Pädagogik – I.F.A.P.®

8075 Hart bei Graz, Kirschengasse 4 / Mobile 0664-3251114

[www.ifap.cc](http://www.ifap.cc) / [office@ifap.cc](mailto:office@ifap.cc)

# Dipl. Burnout Coach

Dipl. Coach für Burnout-Prävention und Work-Life-Balance

## Distance Learning DL

*Selbststudium mit Arbeitsunterlagen, Videomaterial und org. eMail-Support*

**Kursinhalte:** entsprechen je 2 Tagen / 14 EH

- Lernorganisation, Wissensmanagement
- Emotionen, Motivation, Aktivierung
- Coaching, Management, Leadership
- Kommunikation, Genderkompetenz
- Stressmanagement
- Beziehungen
- Gesprächsführung
- Interkulturelle Kompetenz, Diversity
- Resilienz
- Phänomen Burnout
- Mentaltraining
- Gruppenphänomene, Gruppendynamik
- Psychische Entwicklung, Verhalten
- Work-Life-Balance
- Führungsstile, Verhaltenstraining
- Praxiskonzepte
- Praxisführung
- Teamentwicklung
- Selbsterfahrung
- Supervision 1
- Supervision 2

Seminare	18	Kurstage	36	Einheiten	252
Gruppenselbsterfahrung	2		6		48
Supervision	2		4		30
Gesamte Ausbildung	18		36		252

## Burnout Coach - Distance Learning

**Kursbeitrag:** € 3.240,- inkl. Kursunterlagen (digital), Prüfungsgebühr und Diplom  
gem. § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit

**Abschluss:** Diplom

**Kursleitung:** Dr. Peter Drumbl

# Dipl. Burnout Coach

Dipl. Coach für Burnout-Prävention und Work-Life-Balance

**Ingroup – firmenintern od. Gruppen ab 10 TN**

**Termine und Kursinhalte:** je 2 Tagen / 14 EH nach Vereinbarung

- Lernorganisation, Wissensmanagement
- Emotionen, Motivation, Aktivierung
- Coaching, Management, Leadership
- Kommunikation, Genderkompetenz
- Stressmanagement
- Beziehungen
- Gesprächsführung
- Interkulturelle Kompetenz, Diversity
- Resilienz
- Phänomen Burnout
- Mentaltraining
- Gruppenphänomene, Gruppendynamik
- Psychische Entwicklung, Verhalten
- Work-Life-Balance
- Führungsstile, Verhaltenstraining
- Praxiskonzepte
- Praxisführung
- Teamentwicklung
- Selbsterfahrung
- Supervision 1
- Supervision 2

Seminare	18	Kurstage	36	Einheiten	252
Gruppenselbsterfahrung	2		6		48
Supervision	2		4		30
Gesamte Ausbildung	22		46		330

## **Burnout Coach - Ingroup**

**Kursorte:** firmenintern und/oder Seminarzentren nach Vereinbarung

**Kursbeitrag:** € 8.280,- pro Teilnehmer/in inkl. Kursunterlagen (digital), gem. § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit

**Abschluss:** Diplom

**Kursleitung:** Dr. Peter Drumbl