

# - DIPLOM -

Herr

*Thomas Obermeier*

hat den Ausbildungslehrgang

## Dipl. Burnoutcoach

(Trainer für Stressmanagement und Burnoutprävention)

mit **sehr gutem** Erfolg abgeschlossen.

### Inhalt der Ausbildung:

Berufsbild und rechtliche Rahmenbedingungen, Abgrenzung Berater, Coach, Trainer, Therapeut, Stress und Stressentstehung, unser vegetatives Nervensystem, körperliche Auswirkungen von Stress, Somatische Marker, die 5 Stressphasen nach Straesser das Stressmodell nach Lazarus, Persönlichkeitstypen (EASI-Modell) und deren Stressoren, Instrumentelles, mentales und Ressourcen orientiertes Stressmanagement, Innere Antreiber und wie man damit umgeht, Burnout/Boreout, Definition und Besonderheiten, Abgrenzung Depression, Burnoutphasen und Merkmale, Stress und Ernährung, Schlaf als Beispiel für Ressourcenarbeit, Genusstraining, Lebensbalance, Zielfindungsmodelle.

Der Kursteilnehmer ist in der Lage,  
gesunde Menschen mit allen oben genannten Methoden  
einzeln oder in Gruppe zu begleiten.



Gabriela Vonwald  
Kursleitung

Wien, am 4. Februar 2019