



BTB - Bildungswerk für therapeutische Berufe · Lobirke 1 · 42857 Remscheid

Frau
Beatrice Könen
Fischerstr. 14
41516 Grevenbroich

Lobirke 1
42857 Remscheid

Telefon: 02191 / 4 64 31 - 0
Telefax: 02191 / 4 64 31 - 50

E-Mail: kontakt@btb.info
Internet: www.btb.info

Ausbildungsbescheinigung

Frau Beatrice Könen, geboren am 19.06.1981,
hat in der Zeit vom 01.08.2020 bis 31.01.2021 den Lehrgang

Burnout-Prävention

mit der Zulassungsnummer 7297015c (ZFU) absolviert und die schriftliche Abschlussprüfung mit Erfolg bestanden.

Burnout: Hintergründe und Begleiterscheinungen

Definition und Geschichte von Burnout - Allgemeine Ursachen für Burnout - Symptome eines Burnout-Syndroms

Burnout: Ursachen und Zusammenhänge

Spezielle Zusammenhänge, die die Entwicklung eines Burnout-Syndroms begünstigen können - Burnout bei verschiedenen Berufsgruppen - Burnout in Abhängigkeit von der Arbeitsposition

Burnout: Diagnose und Strategien zum Ausstieg

Diagnose-Methoden bzw. Messinstrumente für Burnout - Strategien zum Burnout-Ausstieg auf eigene Faust - Stationäre Behandlung in der Akutphase

Souveränität im beruflichen Alltag durch Selbstregulation

Menschenbild und Führung - Leistungsmotivation - Vertrauen - Ziele und persönlichen „Erfolg“ definieren - Selbst-Sabotage und wie man sie verhindern kann - Innere Antreiber und das Streben nach Perfektionismus - Entscheidungen treffen können - Prioritätenmanagement Pausen und Auszeiten

Praktische Umsetzung der Burnout-Prävention

Kreativität, Sport, Ernährung, soziales Umfeld

Burnout-Prävention durch Lebenspflege

Selbstmanagement, Achtsamkeit und Reflexion

Der Lehrgang umfasst insgesamt ca. 130 Stunden.

Remscheid, 03.02.2021

