



## **Intensivwoche zur Ausbildung als Burnout-Coach**

Die Brainlog Akademie bildet als Kompetenzträger Coaches und Therapeuten in der Begleitung von Burnout-Prozessen aus und weiter. In **vier** Ausbildungsmodulen erhalten die Teilnehmer das Wissen und die Instrumente einer schnellen und nachhaltigen Burnout-Begleitung.

### **Was ist Burnout?**

Burnout - ein Begriff, der mittlerweile so oft verwendet wird. Die wenigsten wissen, dass es sich hierbei nicht um eine Erkrankung im Sinne des ICD-10 (International Classification of Diseases) handelt. Es ist vielmehr ein Begriff für die Umschreibung diverser Symptome, die gesamt oder nur teilweise auftreten können. Die Entwicklung folgt immer heftig werdender Stadien, bis hin zum endgültigen "Knock-Out".

Burnout scheint die gesellschaftliche, menschliche und wirtschaftliche Geißel des 21. Jahrhunderts zu sein.

### **DIE NEUROBIOLOGIE DES BURNOUTS**

Beim Burnout finden die gleichen neurophysiologischen Gehirnprozesse statt, wie beim Trauma. Betroffene erfahren eine Reduktion des gesamten Vitalisierungssystems. Es kommt zu der Bildung eines Neuronalen Stressnetzwerkes.

### **Die bisherige Vorgehensweisen bei Burnout**

In der Vergangenheit wurden die meisten Maßnahmen initiiert, wenn das "Kind bereits in den Brunnen gefallen war". Langwierige Reha-Behandlung, schwere Integration in den beruflichen Alltag, Rückfälle und persönliche Leidenswege kennzeichneten diesen Weg.

Er hinterließ oft bei den Betroffenen große Angst und bei den Arbeitgebern Unsicherheit und Kompensationsleistungen.

Führungskräfte erkannten oft zu spät die Befindlichkeit des Mitarbeitenden - menschliche Tragödien und wirtschaftlicher Schaden gingen Hand in Hand.

### **Der moderne und schnelle Weg aus Burnout**

Mit modernen Methoden, wie Brainlog® und EMDR lassen sich sehr rasch nachhaltige Erfolge in der Burnout-Behandlung erzielen. Es wird Zugriff genommen auf das neuronale Stressnetzwerk und ähnlich, wie in der Traumabehandlung mit EMDR finden sehr rasch Genesungsprozesse statt. Burnoutbehandlung kann daher in einem kurzen Zeitraum von 5 - 10 Tagen zur ursprünglichen Leistungsfähigkeit zurück führen.

**Brainlog-Akademie**, Ulrike Pape – Bajuwarenstraße 53 - 94060 Pocking  
mobil (0172) 820 29 64 Fon (08531) 91 49 15 5 Fax 91 49 15 6  
up@brainlog-akademie.de - www.brainlog-akademie.de

[www.burnout-bayern.de](http://www.burnout-bayern.de)



Die Konzentration liegt dabei auf der Veränderung des synaptischen Potenzials des neuronalen Stressnetzwerkes, auf der Arbeit mit Ressourcen und dem klaren Treffen und konsequenten Umsetzen von Entscheidungen.

### **Inhalte**

- Theorien Burnout
- Konzept der Salutogenese
- Anleitung und Durchführung des Kohärenztests
- Vorgehensweise mit Burnout-Betroffenen
- Interventionstechniken
- Veränderungsprozesse initiieren und begleiten
- Antreibertest
- Kohärenztest
- Spezielles Burnout-Protokoll
- Selbstmanagementtools
- Bico-Tools

In dieser Intensivwoche werden die Themenbereiche der Module I - III (Veränderungs-, Streß- und Burnoutkompetenz) vermittelt. Modul IV (Brainlog oder EMDR), als Voraussetzung für die Zertifizierung, ist separat zu buchen und im Preis dieser Intensivwoche nicht enthalten.

### **Ausbildungsinhalte der Intensivwoche (Modul I - III):**

#### **Veränderungskompetenz**

- Aktives Gestalten von Veränderungsprozessen
- Nutzen der eigenen Ressourcen
- Veränderungsformel
- House of Change
- Phasen der Veränderung
- Veränderungs-Tools
  - Bico-Tools
  - NIC (Neuroimaginatives Coaching)
- Eigenverantwortung
  - Eigene Einstellung (selektive Wahrnehmung & Bewertung)
  - Circle of Influence
  - Opferkreislauf

**Brainlog-Akademie**, Ulrike Pape – Bajuwarenstraße 53 - 94060 Pocking  
mobil (0172) 820 29 64 Fon (08531) 91 49 15 5 Fax 91 49 15 6  
up@brainlog-akademie.de - www.brainlog-akademie.de

[www.burnout-bayern.de](http://www.burnout-bayern.de)



- Stärkentest der Züricher Uni
- Zentrale Lebensgefühle
- Wertehierarchie

### **Stresskompetenz**

- Was ist Stress?
  - Eustress und Distress
- Salutogenese
- Stresskompetenz im engeren Sinn
  - Instrumentell
  - Mental
  - Regenerativ
- HRV-Messung
  - EmWave
- Stress-Tests
- Progressive Muskelrelaxation
- Serotonin/Melatonin
  - Bewegung
  - Ernährung
  - Schlaf
  - Blaues Licht
- Anti-Stress-Tools
  - Bilaterale Musik
  - BiCo-Tools
  - Eyemotion-Glasses

### **Burnout-Kompetenz**

- Definition und Abgrenzung
- Ursachen des Burnout
- Stadien des Burnout
- Folgen des Burnout
- Burnout als Trauma auf Raten
  - Gehirnphysiologie
  - Neuro Stress Fragmentierung
- Präsentismus



- Absentismus
- Burnout-Tests und Selbsttests
- Burnout-Prävention und Selbsttests
- Burnout-Prävention in Unternehmen
- Acquisitionsansätze
- Einsatz von Antreibertests
- Kooperation und Netzwerk

#### **Modul IV Brainlog oder EMDR**

Termine und Informationen hierzu finden unter:

EMDR: [www.emdr-akademie.de](http://www.emdr-akademie.de)

Brainlog: [www.brainlog-akademie.de](http://www.brainlog-akademie.de)

**Seminarort Intensivwoche:** Bad Füssing

**Seminarpreis Intensivwoche:** 2.085-- € . Unsere Seminare sind von der MWSt befreit.

#### **Angebot: Unser Tandem Special und Early Bird:**

Wenn Ihr einen weiteren Teilnehmer mit zum Seminar mitbringt, dann reduziert sich die Seminargebühr für den Motivator auf 1.575,-- €

Wenn Sie uns in unserer Planungssicherheit unterstützen wollen und Ihre Anmeldung bei uns spätestens 3 Monate vor Seminarbeginn eingeht, belohnen wir das mit dem Early Bird-Tarif . Die Seminargebühr reduziert sich damit auf 1.785,-- € (pro Modul).

#### **Voraussetzung für die Zertifizierung zum Burnout-Coach**

Für die Zertifizierung benötigen Sie eine Ausbildung in Brainlog® oder EMDR

Termine hierzu finden Sie unter: **www.emdr-akademie.de** oder [www.brainlog-akademie.de](http://www.brainlog-akademie.de)

#### **Seminarzeiten:**

Montag - Samstag von 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag von 10.00 - ca. 13.00 Uhr

**Die Seminare der Brainlog-Akademie sind nach den Ausbildungsrichtlinien des VDH und DGMT zertifiziert.**

**Brainlog-Akademie**, Ulrike Pape – Bajuwarenstraße 53 - 94060 Pocking  
mobil (0172) 820 29 64 Fon (08531) 91 49 15 5 Fax 91 49 15 6  
up@brainlog-akademie.de - [www.brainlog-akademie.de](http://www.brainlog-akademie.de)

[www.burnout-bayern.de](http://www.burnout-bayern.de)



## Anmeldung

Bitte senden Sie diese Anmeldung entweder an:

**FAX: 08531-914 91 56**

oder als e-mail an:

**up@brainlog-akademie.de**

Hiermit melde ich mich verbindlich, gemäß der allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Ausbildung in „**Burnout-Coach-Intensivwoche**“ vom ..... an.

Name, Vorname: .....geb. am: .....

Wohnort, Straße: .....

Telefon/Handy: .....E-Mail: .....

Ort, Datum: .....Unterschrift: .....

## Zahlungsmodalität

- Ich zahle per Überweisung (spätestens eine Woche vor Seminarbeginn)

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Wir bitten um schriftliche Anmeldung. Die Seminargebühr ist bis eine Woche vor Seminarbeginn zu überweisen. Die Reservierung des Seminarplatzes ist nach Erhalt unserer Bestätigung gesichert. Bei Stornierung seitens des Teilnehmers bis vier Wochen vor Seminarbeginn beträgt die Bearbeitungsgebühr € 55,-. Danach die halbe, ab dem 5. Tag vor Beginn wird die volle Teilnahmegebühr fällig.

Sofern eine Ersatzperson gestellt werden kann, berechnen wir lediglich die Bearbeitungsgebühr.

In den genannten Preisen sind keine Kosten für Übernachtung und Verpflegung enthalten.

**Kontoverbindung:** Brainlog-Akademie - Ulrike Pape  
Sparkasse Passau - BLZ 740 500 00 - Kto.Nr: 30 221 519  
IBAN: DE1474050000030221519, BIC-Code: BYLADEM1PAS

**Brainlog-Akademie**, Ulrike Pape – Bajuwarenstraße 53 - 94060 Pocking  
mobil (0172) 820 29 64 Fon (08531) 91 49 15 5 Fax 91 49 15 6  
up@brainlog-akademie.de - www.brainlog-akademie.de

[www.burnout-bayern.de](http://www.burnout-bayern.de)