



Bildungswerk für therapeutische Berufe

Ein Institut der BA Bergische Akademie für Erwachsenenbildung GmbH, Lobirke 1, 42857 Remscheid

Zertifikat

Frau

Mirjam Straub

geboren am 11.11.1979, hat in der Zeit vom 01.08.2021 bis zum 31.01.2022
den Lehrgang

Burnout-Prävention

mit der staatlichen Zulassungsnummer 7297015c (ZFU) mit der Note
„sehr gut“ absolviert.

Remscheid, 23.02.2022

Olga Dudda
Schulleiterin





Frau
Mirjam Straub
Sebastianstr. 6
73432 Aalen

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 Mirjam Straub, geboren am 11.11.1979,
hat in der Zeit vom 01.08.2021 bis 31.01.2022 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, 23.02.2022

