



Ansorge Training international

Dipl. Mental- & Burnoutprophylaxe- trainer/in 2018

Sommersemesterkurs

Start 15/16. 03. 2018

&

Frühling- & Sommer - Intensivkurse

Start: 08. 03. / 30. 04. / 11. 06. 2017

&

Herbst- & Winter - Intensivkurse

Start: 10. 09. / 29. 10. 2018 / 14. 01. 2019

&

Wintersemesterkurs

Start 13/14. 09. 2018

Anerkannt entsprechend der AMS Richtlinien

Leitung:

Mag.^a Helga Ansorge

Grünentorgasse 8/2-5

A - 1090 Wien

Tel./Fax. 01 / 942 25 17

Mobil. 0699 1/ 942 25 18

e-m@il: ati@ansorge.at

www.ati-training.at

www.ati.co.at

Impressum:

Herausgeberin: ATi e.U. | Ansorge Training international | Grünentorgasse 8/2-5 | A-1090 Wien
Druckfehler, Irrtümer sowie inhaltliche und terminliche Änderungen vorbehalten

Inhalte des Lehrgangs Dipl. Mental- & Burnoutprophylaxetrainer/in

Die Nachfrage nach qualifizierten Trainern/innen mit Praxiserfahrung wird sowohl auf dem freiberuflichen, dem arbeitsmarktpolitischen als auch firmeninternen Sektor immer größer. Da viele TrainerInnen keine Zertifikate oder Diplome vorweisen können und sehr wenig Zeit für Weiterbildungen neben der beruflichen Praxis erübrigen können, werden in diesem Training die Kenntnisse und die Praxis des/der Trainers/in in **10 Modulen** um ein Vielfaches erweitert und mit einem **Diplom** honoriert.

Schwerpunkte sind:

1. **Gesprächsleitung** mit einem/r Einzelnen oder zwischen Gesprächsteilnehmern/innen in unterschiedlichen Situationen wie z.B. mit AuftraggeberInnen oder TrainingsteilnehmerInnen.
2. **Gruppenleitung** auch unter schwierigen Voraussetzungen.
3. Stimmhygiene für Vieltrainierer/innen.
4. **Didaktik & Methodik**, Lernen in der Erwachsenenbildung.
5. Selbständiges Erarbeiten von **Trainingsdesigns**.
6. Aneignung eines weiten Methodenrepertoires
7. Erstellung einer einsatzbereiten **Methodenmappe**.

Organisation: Zur Auswahl stehen

- **Intensivkurse** finden als **Wochentags**lehrgänge Mo-Fr 09-15h statt.

Das **Gesamt - Training** umfasst:

1 Startmodul & 9 Module =	mit insgesamt	108 Std.
Protokollierte Übungsgruppen =	mit weiteren	62 Std.
Methodenmappenerstellung mit		30 Std.
Diplomarbeit mit		50 Std.
Praxisprüfungsvorbereitung mit		20 Std.
= Gesamtstundenanzahl		270 Std.

- **Semesterkurse** finden als berufsbegleitende **Wochenendfrei- Do/Fr** oder **Wochenend- Fr/Sa** Lehrgänge statt. 1. Tag 17.30-21h / 2. Tag 09-20h

Das **Gesamt - Training** umfasst:

1 Startmodul & 9 Module =	mit insgesamt	120 Std.
Protokollierte Übungsgruppen =	mit weiteren	50 Std.
Methodenmappenerstellung mit		30 Std.
Diplomarbeit mit		50 Std.
Praxisprüfungsvorbereitung mit		20 Std.
= Gesamtstundenanzahl		270 Std.

Ein Wechsel zwischen **Wochenendfrei-Lehrgangsgruppe: Do./Fr.** und **Wochenend-Lehrgangsgruppe: Fr./Sa.** ist nicht möglich. Sie entscheiden sich für eine Variante.

Um verschiedene Gesprächs- und Gruppenleitungsstile kennenzulernen, wechseln die Trainer/innen nach einzelnen Modulen.

Die Entscheidung über die Wahl der Trainer/innen, sowie inhaltliche und terminliche Änderungen, behält sich ATi vor. Der folgende Plan umreißt die Inhalte und den methodischen Gesamtrahmen.

Bei der konkreten Gestaltung werden die Modulleiter/innen praxisrelevante Schwerpunkte setzen.

Die Praxisprüfungsvorbereitung beinhaltet die Erarbeitung eines mind. 5seitigen Prüfungsdesigns sowie die Durchführung einer Trainingssequenz in der Trainingsgruppe. Nach Absolvierung des Gesamttrainings, sowie der Erstellung einer Methodenmappe inklusive Diplomarbeit (15 Seiten) & Praxisprüfung, erhält jede/r Teilnehmer/in ein **Diplom**.

Termine des Wochentagsintensivkurses: **Frühling 2018 MENTBURNFSINT_18**

Einstieg bis zum 2. Modul möglich. Zeiten jeweils: **09.00 – 15.00h** oder **09.00 – 17.00h**

"Dipl. Mental- & Burnoutprophylaxetrainer/in":

Startmodul 1: Do 9-15h 6 Std. & Vorbereitung 2 Std	08 Mär. 18	Startmodul: Entwicklungsziele, Organisation & Rahmenbedingungen des Lehrgangs/ Definition Training/ Methodenmappe/ Richtlinien der Diplomarbeit – Trainingsauftrag
		Übungsgruppen, Methodenmappenerstellung,
Modul 2: Di/Mi 9 – 15h 12 Std.	13/14 Mär. 18	Bedarfserhebung: Systemisch- bedürfnisorientierte Gesprächsführung & Bedarfserhebung, S(E)E-Stern-Methode, Abgrenzung Training/Coaching/Krisenintervention & Überweisungsbedarf, Analyse subjektiver Belastungen, Macht von Sprache
Modul 3: Do 9 – 17h 8 Std.	15 Mär. 18	Theoretisch- wissenschaftliche Grundlagen & Einführung: Begriffsdefinition BURN/MENT, Einführung in die Mentaltechniken geistige Gesetze, Arbeit mit Gedanken, Bildern & Gefühle, Verhalten & Wahrnehmung, Burnout als persönliche Krise Gruppodynamik , Gruppenselbsterfahrung: Grenzen setzen & Entscheidungen treffen, Frühwarnzeichen, biopsychosoziale Faktoren, Phasen & Stadien im Burnout-Prozess Risikofaktoren im Beruf: Arbeitsbedingungen, Arbeits(un)zufriedenheit, Konflikte & Kommunikation, Führungskompetenz und Delegationsfähigkeit Methodenvielfalt: Einführung EFT, TheWork, Glaubenssätze & Reframing, Ho`oponopono, Spiegelgesetz
Modul 4: Di/Mi 9 – 15h 12 Std.	20/21 Mär. 18	Soft Skills: Mein Auftreten als Trainer/in: Verhaltenspsychologie Selbsterfahrung, Selbstpräsentation, Stimme für Präsentation/ Moderation im Training , Stimm- & Lautgebung, Körpertonus,
		Übungsgruppen, Methodenmappenerstellung, Recherche für Diplomarbeit
Modul 5: Do/Fr 9-15h 6 Std./4Std	22/23 Mär. 18	Angeleitete & Selbstorganisierte!!! Peergruppen: Übungsgruppen , Unterrichtspraxis: Sensorisches Lehren und Lernen, Zielgruppen- & Lernzielorientierung/ Inhaltlichkeit, Erstellung der Methodenmappe
Modul 6: Mi/Do 9-15h 12 Std.	04/05 Apr. 18	Trainingskonzeption & Diplomarbeit: Seminarplanung , Zielarbeit Trainingseinheiten zielgruppengerecht konzipieren, Methodik & Didaktik in der Erwachsenenbildung, Planung Praxisprojekt
12 Std.		Recherche für Diplomarbeit, Vorarbeiten: Erstellung der Diplomarbeit
Modul 7: Di/Mi 9 – 18h 22 Std.	10/11 Apr. 18	Managing Diversity mit dem Schwerpunkt Gender Mainstreaming im Trainingsalltag und Interkulturalität im Training, Vielfalt vs. Unterschiedlichkeit vs. Reichhaltigkeit ?
12 Std.		Methodenmappe, Erstellung der Diplomarbeit
Modul 8: Do 09 – 17h 8 Std.	12 Apr. 18	Entspannungs- & Aktivierungsverfahren: Self-Coaching, Energie & Körperarbeit, Muskelrelaxation, Atemtechniken, Visualisierung & Imagination, Acht Brokate, Natur als Kraftquelle Relativität von Gesundheit & Krankheit: Diagnostik und Selbsttests, Salutogenese, Gesundheitsförderung, Resilienz, Psychohygiene, Veränderung ungesunder Lebensgewohnheiten
26 Std.		Fertigstellung der Diplomarbeit & Praxisprüfungsvorbereitung
Modul 9: Fr 09 – 17h 8 Std.	13 Apr. 18	Lebensziele: Lebensplanung, Visionen, Stabilität & Balance, Werte, Wünsche, Genuss-&Glückstraining, Dankbarkeit Achtsamkeitstraining/Mentaltraining: Innenschau und Stille, Meditation Visualisierung & Imagination, Phantasiereisen, Affirmation, Selbstliebe & Eigenverantwortung, Arbeit mit Gefühlen Stressmanagement: Symptome der Stressreaktion , Belastung als Stressor bzw. Herausforderung erleben, Arten der Stressbewältigung, bewusste Dissoziation, Copingstrategien, Ernährung & Bewegung, soziale Unterstützung
Modul 10: Do 9 – 17h ~8 Std.	19 Apr. 18	Abschluss-Prüfungsmodul: mit Trainingsdesign, Gruppenleitung & Medieneinsatz, Diplomverleihungsfeier

Termine des Wochenendfreisemesterkurses: Sommer 2018 **MENTBURNSS18**

Einstieg bis zum 2. Modul möglich. "Dipl. Mental- & Burnoutprophylaxetrainer/in":

Zeiten jeweils 17.30 – 21.00 & 09.00 – 20.00 h

Startmodul 1: Do oder Fr 4Std. & Vorbereitung 4 Std	15 16 Mär. 18	Startmodul: Entwicklungsziele, Organisation & Rahmenbedingungen/ Flipchartgestaltung: Ziel- & Lösungsorientierung durch Visualisierung/ Training – Methodenmappe/ Richtlinien der Diplomarbeit – Trainingsauftrag
Modul 2: Do/Fr oder Fr/Sa 16 Std	12/13 13/14 Apr. 18	Bedarfserhebung: Spezialisierung: Systemisch- bedürfnisorientierte Gesprächsführung , S(E)E-Stern-Methode, Abgrenzung Training/Coaching/Krisenintervention & Überweisungsbedarf, Analyse subjektiver Belastungen, die Macht der Sprache
Modul 4: Do/Fr oder Fr/Sa 16 Std	19/20 20/21 Apr. 18	Soft Skills: Mein Auftreten als Trainer/in: Verhaltenspsychologie: Selbsterfahrung, Selbstpräsentation, Stimme für Präsentation/ Moderation im Training , Stimm- & Lautgebung, Körpertonus, Rollenbild, Fremd- & Selbstwahrnehmung, Feedback zum Stil
Modul 5: Fr 10Std oder Sa 09-20	18 19 Mai	Angeleitete & Selbstorganisierte!!! Peergruppen: Übungsgruppen , Unterrichtspraxis: Sensorisches Lehren und Lernen, Zielgruppen- & Lernzielorientierung/ Inhaltlichkeit, Methodenmappe
Modul 3: Fr oder Sa 8 Std 09.00-17.00	25 26 Mai 18	Theoretisch- wissenschaftliche Grundlagen & Einführung: Begriffsdefinition BURN/MENT, Einführung in die Mentaltechniken geistige Gesetze, Arbeit mit Gedanken, Bildern & Gefühle, Verhalten & Wahrnehmung, Burnout als Krise, Gruppendynamik , Gruppenselbsterfahrung: Grenzen setzen & Entscheidungen treffen, Frühwarnzeichen, biopsychosoziale Faktoren, Phasen & Stadien im Burnout-Prozess Risikofaktoren im Beruf: Arbeitsbedingungen, Arbeits(un)zufriedenheit, Konflikte & Kommunikation Führungskompetenz & Delegationsfähigkeit Methodenvielfalt: Einführung EFT, TheWork, Glaubenssätze, Ho`oponopono, Spiegelgesetz
		Übungsgruppen
Modul 6: Do/Fr oder Fr/Sa 16 Std.	07/08 08/09 Jun. 18	Trainingskonzeption & Diplomarbeit: Seminarplanung Trainingseinheiten zielgruppengerecht konzipieren, Methodik & Didaktik in der Erwachsenenbildung, Planung Praxisprojekt
Modul 8: Fr oder Sa 8 Std 09.00-17.00	15 16 Juni 18	Entspannungs- & Aktivierungsverfahren: Self-Coaching, Energie & Körperarbeit, Muskelrelaxation, Atemtechniken, Visualisierung & Imagination, Acht Brokate Übungen, Natur als Kraftquelle Relativität von Gesundheit & Krankheit: Diagnostik und Selbsttests, Salutogenese, Gesundheitsförderung, Resilienz, Psychohygiene, Veränderung ungesunder Lebensgewohnheiten
Modul 7: Do/Fr oder Fr/Sa 22 Std	19/20 20/21 Jul. 18	Mein Profil: Managing Diversity mit dem Schwerpunkt Gender Mainstreaming & Interkulturalität im Trainingsalltag/ Umgang mit schwierigen, ethisch herausfordernden Situationen/ Vielfalt vs. Unterschiedlichkeit vs. Reichhaltigkeit
	Jan.	Übungsgruppen, Recherche für die Abschlussarbeit
30 Std.		Methodenmappenerstellung
Modul 9: : Fr oder Sa 10 Std 09.00-20.00	27 28 Jul. 18	Achtsamkeitstraining: Innenschau und Stille/ Meditation, Visualisierung & Imagination, Affirmation, Phantasiereisen, Selbstliebe & Eigenverantwortung Stressmanagement: Symptome der Stressreaktion , Belastung als Stressor bzw. Herausforderung, Arten der Stressbewältigung, Copingstrategien, bewusste Dissoziation, Ernährung & Bewegung, soziale Unterstützung Lebensziele: Lebensplanung, Stabilität & Balance, Werte, Wünsche, Arbeit mit Gefühlen, Genuss- & Glückstraining, gelebte Dankbarkeit
50 Std.		Erstellung der Diplomarbeit & Praxisprüfungsvorbereitung
Modul 10: Fr/Sa 6 Std	31 Aug/ 01 Sep 18	Abschluss-Prüfungsmodul: mit Trainingsdesign, Gruppenleitung & Medieneinsatz, Diplomverleihung

Termine des Wochentagsintensivkurses: **Frühling2 2018 MENTBURNFSINT2_18**

Einstieg bis zum 2. Modul möglich. Zeiten jeweils: **09.00 – 15.00h** oder **09.00 – 17.00h**

"Dipl. Mental- & Burnoutprophylaxetrainer/in":

Modul 1: Mo 9-15h 6 Std. & Vorbereitung 2 Std	30 Apr. 18	Startmodul: Entwicklungsziele, Organisation & Rahmenbedingungen des Lehrgangs/ Definition Training/ Methodenmappe/ Richtlinien der Diplomarbeit – Trainingsauftrag
		Übungsgruppen, Methodenmappenerstellung.
Modul 2: Mi/Do 9 – 15h 12 Std.	02/03 Mai 18	Bedarfserhebung: Systemisch- bedürfnisorientierte Gesprächsführung & Bedarfserhebung, S(E)E-Stern-Methode, Abgrenzung Training/Coaching/Krisenintervention & Überweisungsbedarf, Analyse subjektiver Belastungen, die Macht der Sprache
Modul 3: Fr 9 – 17h 8 Std.	04 Mai 18	Theoretisch- wissenschaftliche Grundlagen & Einführung: Begriffsdefinition BURN/MENT, Einführung in die Mentaltechniker geistige Gesetze, Arbeit mit Gedanken, Bildern & Gefühle, Verhalten & Wahrnehmung, Burnout als persönliche Krise Gruppendynamik , Gruppenselbsterfahrung: Grenzen setzen & Entscheidungen treffen, Frühwarnzeichen, biopsychosoziale Faktoren, Phasen & Stadien im Burnout-Prozess Risikofaktoren im Beruf: Arbeitsbedingungen, Arbeits(un)zufriedenheit, Konflikte & Kommunikation, Führungskompetenz und Delegationsfähigkeit Methodenvielfalt: Einführung EFT, TheWork, Glaubenssätze & Reframing, Ho`oponopono, Spiegelgesetz
		Übungsgruppen, Methodenmappenerstellung, Recherche für Diplomarbeit
Modul 4: Do/Fr 9 – 15h 12 Std.	10/11 Mai 18	Soft Skills: Mein Auftreten als Trainer/in: Verhaltenspsychologie Selbsterfahrung, Selbstpräsentation, Stimme für Präsentation/ Moderation im Training , Stimm- & Lautgebung, Körpertonus, Rollenbild, Fremd- & Selbstwahrnehmung, Feedback zum Stil
Modul 5: Di/Mi 9-15h 6 Std./4Std	15/16 Mai 18	Angeleitete & Selbstorganisierte!!! Peergruppen: Übungsgruppen , Unterrichtspraxis: Sensorisches Lehren und Lernen, Zielgruppen- & Lernzielorientierung/ Inhaltlichkeit, Methodenmappe
12 Std.		Recherche für Diplomarbeit, Vorarbeiten: Erstellung der Diplomarbeit
Modul 6: Do/Fr 9-15h 12 Std.	17/18 Mai 18	Trainingskonzeption & Diplomarbeit: Seminarplanung , Zielarbeit Trainingseinheiten zielgruppengerecht konzipieren, Methodik & Didaktik in der Erwachsenenbildung, Planung Praxisprojekt
Modul 7: Mi/Do 9 – 17h 22 Std.	23/24 Mai 18	Managing Diversity mit dem Schwerpunkt Gender Mainstreaming im Trainingsalltag und Interkulturalität im Training, Vielfalt vs. Unterschiedlichkeit vs. Reichhaltigkeit ?
12 Std.		Methodenmappe, Erstellung der Diplomarbeit
Modul 8: Fr 09 – 17h 8 Std.	25 Mai 18	Entspannungs- & Aktivierungsverfahren: Self-Coaching, Energie- & Körperarbeit, Muskelrelaxation, Atemtechniken, Visualisierung & Imagination, Acht Brokate, Natur als Kraftquelle Relativität von Gesundheit & Krankheit: Diagnostik und Selbsttests, Salutogenese, Gesundheitsförderung, Resilienz, Psychohygiene, Veränderung ungesunder Lebensgewohnheiten
26 Std.		Fertigstellung der Diplomarbeit & Praxisprüfungsvorbereitung
Modul 9: Di 09 – 17h 8 Std.	29 Mai 18	Lebensziele: Lebensplanung, Visionen, Stabilität & Balance, Werte, Wünsche, Genuss-&Glückstraining, Dankbarkeit Achtsamkeitstraining/Mentaltraining: Innenschau und Stille, Meditation, Visualisierung & Imagination, Phantasie Reisen, Affirmation, Selbstliebe & Eigenverantwortung, Arbeit mit Gefühlen Stressmanagement: Symptome der Stressreaktion , Belastung als Stressor bzw. Herausforderung erleben, Arten der Stressbewältigung, bewusste Dissoziation, Copingstrategien, Ernährung & Bewegung, soziale Unterstützung
Modul 10: Mi 9 – 17h ~8 Std.	06 Jun. 18	Abschluss-Prüfungsmodul: mit Trainingsdesign, Gruppenleitung & Medieneinsatz, Diplomverleihungsfeier

Voraussetzung: Informationsgespräch

Die Interessenten/innen haben in diesem Gespräch die Möglichkeit, etwaige Fragen zum Training zu klären und ihren derzeitigen Motivations- und Entwicklungsstand zu überprüfen.

In diesem Gespräch können die Interessenten/innen ihre Ziele mit der Leiterin abklären.

Kosten:

Das Informationsgespräch ist **kostenlos**.

Die Lehrgangskosten beinhalten auch Skripten und Prüfungsgebühren:

- Intensiv-/Semesterkurse

Sozialtarif, StudentInnen, Arbeitsuchende...:

€ 1.470,- inkl. 20% UST.

Berufstätige:

€ 1.680,- inkl. 20% UST.

Bei Einzahlung des gesamten Beitrages bis 4 Wochen vor Trainingsbeginn erhalten Sie **10%** Ermäßigung.

oder

- Modulzahlung (10 x)

RK, UniabsolventInnen, StudentInnen, Arbeitsuchende...:

€ 168,- inkl. 20% UST.

Berufstätige:

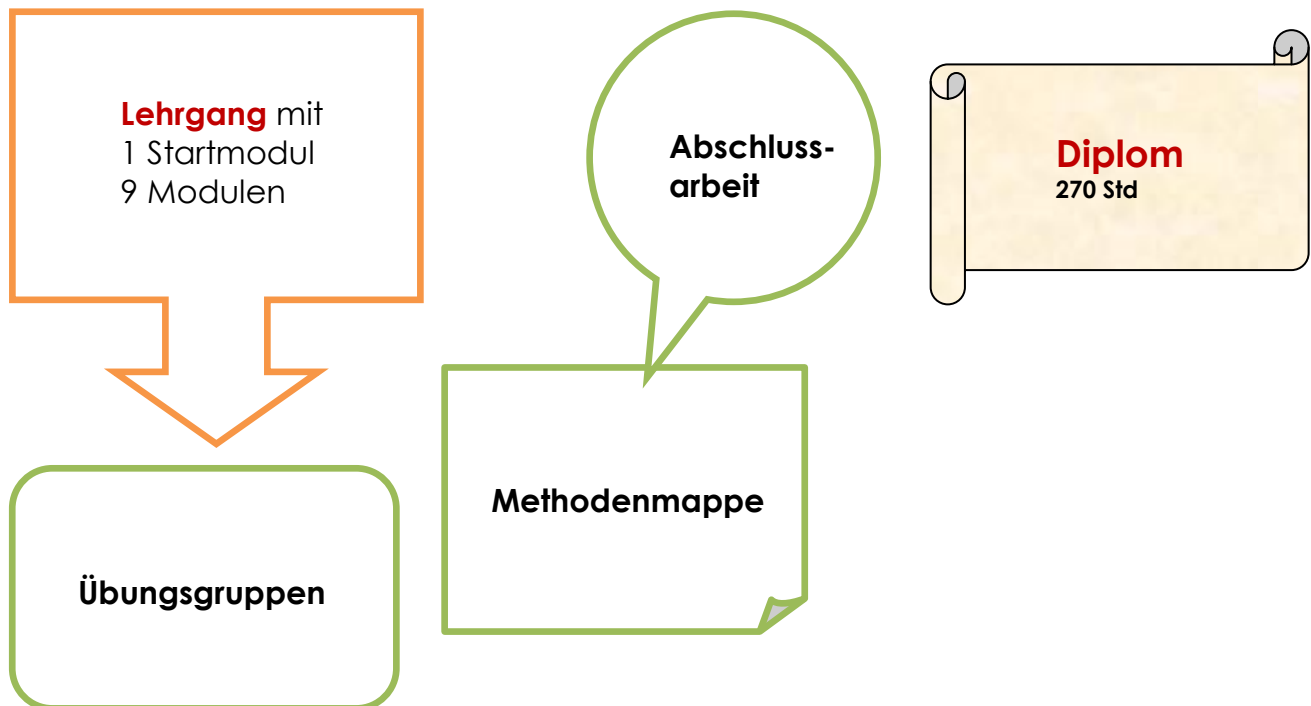
€ 192,- inkl. 20% UST.

Die maximale Teilnehmer/innenzahl beträgt **12 Personen**.

Der halbe Beitrag gilt als Anmeldung zum Training, wobei die **Reihung der Einzahlungen die Reihung der Teilnahme** bestimmt.

Der Restbetrag muss bis zum letzten Trainingsmodul eingezahlt werden. (ausgenommen Modulzahlung)

Gesamtüberblick:



Ansprechpartnerin für die Lehrgänge & Veranstaltungsort:

Mag.^a Helga Ansorge

Grünentorgasse 8/2-5

A - 1090 Wien

Telefon: 01 / 942 25 17

Mobil: 0699 1/ 942 25 18

E-m@il: ati@ansorge.at

