

# Burnout-Prävention

<b>Titel</b>	Burnout-Prävention
<b>Zulassungsnummer</b>	7297015c

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	BA Bergische Akademie für Erwachsenenbildung GmbH Reinshagener Straße 32 42857 Remscheid
<b>Telnr:</b>	+49 2191 464 31 40
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@bergische-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.bergische-akademie.de">https://www.bergische-akademie.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen zur Erkennung und zur Vorbeugung des Burnout-Syndroms

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Hintergründe und Begleitscheinungen des Burnouts - Ursachen und Zusammenhänge - Diagnose und Strategien zum Ausstieg - Autonomie und Souveränität durch Selbstregulation - praktische Umsetzung der Burnout-Prävention: Kreativität, Sport, Ernährung, soziales Umfeld - Burnout- Prävention durch Lebenspflege: Selbstmanagement, Achtsamkeit und Reflexion
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	6 Lehrbriefe, 1 Studienführer

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
-------------------	--------------------------

<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung
-----------------------------	--------------------------

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Basiskompetenz in Führung von Mitarbeiter- bzw. Kundengesprächen z. B. durch Tätigkeit als Psychologe, Psychotherapeut, Gesundheitsberater, Heilpraktiker, Arzt, Personalverantwortlicher, Mitarbeiter in Pflege- und Betreuungsdiensten
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.096,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.096,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	6
<b>Höhe der Raten:</b>	182,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	6.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	129 Std. (172 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	5.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Ist nicht vorgesehen

## Zusätzliche Informationen

Die Module des Lehrgangs können auch einzeln belegt werden. Näheres hierzu ist beim Institut zu erfragen.