



In Wolfsburg mit der bekannten Stressforscherin Dr. h. c. Marlis Speis
Inhaberin der MSP Trainerakademie, staatlich anerkanntes Institut für
Stress-Burnout-Forschung und Ihrer Co-Dozentin Marion June Lenz.

**Der aktuelle Berufsweg im 21. Jahrhundert
zum ganzheitlichen, lösungsorientierten,
körperorientierten, zertifizierten, lizenzierten**

Burnout-Coach

**Auf Basis des Gesundheitspräventions-Gesetzes SBG V § 20a der Bundesrepublik
Deutschland. Wir sind staatlich anerkannt und bundesweit zertifiziert zur Förderung der
beruflichen Weiterbildung gemäß § 84/85 SGB III AZWV+ AZAV**



"Burn On statt Burnout – auftanken statt Auslöschen" Wie entsteht ein Burnout? Burnout ist nur ungenau mit „ausgebrannt sein, sich leer, verbraucht, krank und nutzlos fühlen“ zu übersetzen. Längst ist er aber ein in der Wirtschaft gebräuchlicher Begriff. Bei Burnout handelt es sich um einen schleichenden, eher langfristigen, oft verdrängten und (noch) weitgehend tabuisierten Stress-Prozess, der nach neuesten Untersuchungen in unserer Leistungs- und Individual-Gesellschaft exponentiell ansteigt und jeden Menschen treffen kann. Sie lernen zunächst den Unterschied kennen von normalem Eustress zum Distress. Sie arbeiten mit Burnout-Testverfahren zur Klärung mit Klienten, Kursteilnehmern. Sie lernen jeden scheinbar im Burnout befindlichen Klienten genau zu klären, um sie professionell zu beraten. Entspannungstechniken nach MSP Marlis Speis Lehrmethode® (Markenschutz seit 1996 Patentamt BRD). Gefahren und Auswege im Berufs- und Privatleben erkennen, beraten und Auswege finden, die Belastungen

rausnehmen, klären, Zeitmanagement. Die Lebenslandkarte wird erstellt und der Körper erfährt einen kinesiologischen Test mit Auswertung (Beratungsgespräch – coachen lernen) Vorträge, Diagnosetechniken, Batterie wieder aufladen lernen.

Seit 2006 ist die Zahl auf 75,8 Prozent drastisch und beängstigend gestiegen. Immer mehr Betriebe brauchen mehr Prävention und endlich die betriebliche Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz durch speziell ausgebildete Trainer / Coachs die jedoch das Gesetz beachten müssen und zertifiziert sind. Die MSP Trainerakademie, ein staatlich anerkanntes, zertifiziertes Institut für Stressforschung und ganzheitliche Weiterbildung, hat sich seit Jahren auf Stress- und Burnout-Prävention spezialisiert. Seien Sie dabei und lassen Sie sich in unserem Institut ausbilden; freuen Sie sich darauf, **den aktuellen Beruf des 21. Jahrhunderts** als Burnout-Coach auszuüben.

Wer kennt das nicht? Man fühlt sich von den täglichen Anforderungen so sehr eingespannt und überfordert, dass es teilweise Überwindung kostet, morgens überhaupt in den Tag zu starten. Der Leistungsdruck im Job wird immer höher; die zur Verfügung stehende Zeit erscheint immer knapper; die Reizüberflutung durch unsere Umwelt steigt täglich rasend. Fast jeder Mensch hat Stress in unterschiedlichen Formen bereits erlebt. Es gibt ihn in allen Altersklassen und Berufssparten, im Job, in der Familie, in der Freizeit. Auch bei Kindern und Jugendlichen, in Schulen und an Universitäten sind Begriffe wie Schulstress, Versagens- und Prüfungsangst längst keine Fremdwörter mehr! Zuviel Stress kann zu einem Burnout führen. Als Antwort auf die alltäglichen Herausforderungen reagiert der Mensch aufgrund der psychischen Überbelastung mit typischen physischen Stress-Symptomen: verspannte Muskulatur, Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Ängste, Aggressionen, Magen- Darmprobleme und viele andere körperliche Reaktionen stellen sich schleichend ein. **Ärzte reagieren mit Medikamenten ohne Klärung der überlastenden Situationen, dies ist keine Lösung. Auf lange Sicht führt das letztlich in einen Burnout. Jedoch Burnout ist keine Krankheit sondern ein Zustand der totalen Erschöpfung, des Gefühls ausgebrannt zu sein.**

Immer mehr Menschen kommen nach jahrelangem hohen, persönlichen und beruflichen Engagement in eine Phase, in der fast nichts mehr geht: „Ausgebrannt“ heißt dann die Diagnose. Häufig betroffene Berufsgruppen sind Pflegepersonal, Ärzte, Geistliche, Lehrer, Polizisten, aber auch IT- und Hightech-Berufe, Selbstständige- und bereits in hohem Maße auch Schüler und Studenten. Kopf-, Rückenschmerzen und Probleme der verschiedenen Organe sind sehr häufige körperliche Symptome. Der Zustand steigert sich oft bis zu Angstzuständen, Depressionen, Panikattacken, Schlafstörungen und ungewohnten sozialen Verhaltensweisen. Erhöhter Konsum von Suchtmitteln kommt hinzu. Völlige Arbeits- und Leistungsunfähigkeit, der totale Zusammenbruch mit teilweise sehr langen Klinik- und Kuraufenthalten können die Folge sein. Dazu kommen hohe persönliche und volkswirtschaftliche Verluste. Damit es nicht erst zu diesem stark sozial- und lebensverändernden Zustand kommen muss, helfen frühzeitige Bremsen. Es kommt darauf an, körperliche, mentale und soziale Warnsignale zu erkennen und zu beachten. Da der Betroffene aber häufig nicht mehr selbst dazu in der Lage ist, müssen Therapeuten, Coachs und Arbeitgeber/Vorgesetzte diese Zustände erkennen, definieren können und mit dem Klienten einen gemeinsamen gesundheitspräventiven Weg der Veränderung gehen. -

Das Burnout-Syndrom bezeichnet einen Zustand von innerer Leere, totaler seelischer und körperlicher Verausgabung; die Batterien sind leer. Die Betroffenen sind kaum mehr fähig die eigenen Leistungsressourcen in angemessener Zeit wieder aufzufüllen. Zuviel Belastung schwächt mit der Zeit auch das Immunsystem. Der Körper zeigt an, wenn es ihm zu viel wird.

„Wenn die Seele schweigt, beginnt der Körper zu sprechen...“

Typisch für ein Burnout-Syndrom ist, dass sich das Beschwerdebild über einen längeren Zeitraum meist schleichend entwickelt. Durch seine individuellen Ursachen wie auch Symptome kann keine „Standard-Therapie“ angewendet werden. Wichtig ist es, bereits bei den ersten Anzeichen aktiv zu werden. Oder es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, in dem wir als Stress- und Burnout-Coaches Hilfestellung geben. Mehr den je wünschen sich gestresste Personen in solchen Situationen fachkundige Hilfe von außen. Die Bundesregierung hat erkannt, dass in beinahe allen Firmen die Zahlen der Arbeitnehmer-Fehlzeiten aufgrund psychischer Belastung stetig steigen. Das gibt zu denken. Hier einige Zahlen, die für sich sprechen: Jede Form von Stress lässt sich mit gezielten, auf die jeweilige Situation zugeschnittenen Maßnahmen bewältigen. Hierzu entwickelte Dr. h. c. Marlis Margarete Speis in langjähriger Forschungsarbeit eigene Methoden, die seit 2005 bei der Certqua in Bonn zertifiziert sind. **Lösungs- und körperorientierte Auflösung von Stress-Situationen heißt das Zauberwort!**

Die wenigsten Menschen können sich vom Stress selbst befreien. Dabei gehört Stress durchaus zum Leben und darf eigentlich nicht krank machen. Im positiven Maße steigert Stress sogar die Leistungsfähigkeit und schützt die meisten Menschen vor seelischer Überforderung. Ausgebildete Burnout-Coaches bieten Menschen, die unter Dauerstress leiden, Erfolgsstrategien und Lösungen zum Wiederaufbau ihrer eigenen Energien und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte ihres Körpers. Sie schaffen eine neue Basis für eine ausgeglichene Work-Life-Balance. Der Begriff Trainer und Coach macht es deutlich: Bei dieser Arbeit geht es darum, gemeinsam mit dem Klienten passende und praktikable Strategien zu entwickeln, um die Stress-Situation zu entzerren und zukünftig zu vermeiden.

Auszüge aus den Lehrinhalten:

Lehrinhalte (Entspannungsverfahren)

- Stress erkennen, testen, diagnostizieren, kanalisieren, Ziele neu setzen
- Lebensberatung mit der MSP-Lebenslandkarte (patent geschütztes Verfahren)
- Work Life Balance-Verfahren für Mitarbeiter in Unternehmen am Arbeitsplatz
- Kinesiologie I - TCM traditionelle, kinesiologische, Gesundheitsbalance
- Geführte Entspannung nach der MSP Marlis Speis Lehrmethode® patentgeschützt
- Burnout-Prävention und Burnout-Diagnostik mit Testverfahren
- Kinesiologie II - TCM Methoden –Körpertestungen und Balancen (Grundausbildung)
- Antistress-Energylife-Behandlung (im bekleideten Zustand) sitzend und auf der Liege
- Kopfentspannung (neue Methode nach MSP Marlis Speis Lehrmethode®)
- Kieferentspannung, besser schlafen können, Ruhe lernen, Schlafmanagement
- Autogenes Training nach Prof. Schulz (nur Grundausbildung)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (nur Grundausbildung)
- Life-Coaching mit Lebensziel-Beratung – Karriereberatung - Erfolgscoaching

Lehrinhalte (Training/ Coaching)

- Kommunikationstraining / „Nein-Sagen“ lernen und im Leben aufräumen
- Stress-Test, Burnout-Test, psychologischer Belastbarkeits-Test
- Mobbing rechtzeitig erkennen, Beratung, Entzerrung
- Umgang mit Glaubensmustern / Mentaltraining
- Burnout-Prävention für Führungskräfte, in sozialen Berufen, Präventivberatung
- Fragetechniken/ Coaching des Burnout-Klienten
- Umgang mit der Burnout-Persönlichkeit (Test-Entwicklung)
- Stresspsychologische Beratungen in Firmen und Teams
- Beratung von Einzelpersonen, Leitung von Seminare, Planung von Kursen

- **Coaching Neuorientierung (Einzel- und Gruppen-Coaching)**

Mentaltraining, Persönlichkeits- und Lebensberatung bei Konflikten und Krisen im privaten und beruflichen Bereich. Beratung lange vor dem Burnout-Syndrom, in Krisen bei Mobbingfällen. Liebevolle und menschlich achtungsvolle Aufklärung um bei den ersten Anzeichen durch Stress am Arbeitsplatz zu beraten.

- **Stressbewältigung, Burnout Prävention, Bewältigung, Kursgestaltung,**
- **Vorträge, Einzel- und Gruppen-Coaching)**

Stresspsychologische Beratungen in Firmen, Teams, Beratung von Mitarbeitern. Leitung von Seminaren, Kursen zur Stress- Burnout- und Mobbingbewältigung.

- **Begriffsbestimmung und Abgrenzung vom Stress zum Burnout-Syndrom**
- Symptome des Burnout (Zugeordnet zu den Phasen) Diagnose und Fragebögen
- Prävention / Interventionen

- **Coaching-Gründe abklären:**

- Phasen des Burnout, dazu zugeordnet Verhalten, emotionale Reaktionen in den Phasen
 - Aggression und Aktivität
 - Flucht und Rückzug
 - Isolation und Passivität
 - Persönliche Ursachen, MSP-Burnout-Test
 - „Burnout-Persönlichkeit“:
 - Perfektionismus
 - Nicht nein sagen können
 - Helfer-Syndrom
 - Geringe emotionale Kompetenz
 - Überstarke Erwartungen an sich selbst
 - Idealismus

ZIELGRUPPE

Die Ausbildung zum Burnout-Coach richtet sich an Teilnehmer/innen, die sich bereits in Stress-, Konflikt-Burnout und Mobbing auskennen und sich beruflich verändern möchten. Jeder Mensch kann diesen aktuellen Berufsweg wählen. Er eignet sich ebenfalls als Zusatzqualifizierung. Personen, die sich berufen fühlen mit den Hauptthemen Gesundheitsprävention, Stressbewältigung sowie Lebensberatung zukünftig zu arbeiten, sind besonders angesprochen.

Dauer und Umfang der Ausbildung Privatzahler:

Dauer: 6 Blocks Vollzeitunterricht jeweils an Wochenenden von freitags bis sonntags, täglich von 9.00 bis 18.00 Uhr inklusive Pausenzeiten.

Ort: In Wolfsburg (Brome-Zicherie) findet die Ausbildung im Hotel Hubertus statt

Versorgung: In Wolfsburg sind Pausengetränke (Kaffee, Tee, Wasser, Gebäck während der Ausbildungstage organisiert. Ein Mittag- oder Abendessen (Selbstkosten) kann gemeinsam mit der Gruppe in dem hoteleigenen Restaurant eingenommen werden.

Übernachtung: Im Hotel Hubertus kann gebucht werden.

Studienabschluss und Lizenz:

Sie erhalten nach jedem Block 1 Zertifikat und am Ende des Block 6 ein Studienabschluss-Zertifikat nach dem Gesundheitspräventionsgesetz SGB V § 20 a sowie eine Trainer- und Coachlizenz, angelehnt an die Voraussetzungen durch das Antistress-Gesetz der Bundesrepublik Deutschland. Die Lizenzgebühr beträgt einmalig € 998.00 + MwSt. und wird am Ende der Ausbildung erhoben. Durch diese Lizenz werden Sie immer kostenfrei nachbetreut, erhalten Hilfe durch unsere Dozenten und neueste Verfahren, wenn wir diese entwickelt haben. Auf Wunsch können als Freie Mitarbeiterin mit uns zusammen arbeiten!

Zahlung: Sämtliche Gebühren gelten zuzüglich der gesetzlichen MwSt. Die Zahlungen können pro Ausbildungseinheit überwiesen werden. bzw. monatlich bezahlt werden, wir erheben keine Teilzahlungsgebühr. Bitte sprechen Sie vor Ihrer Buchung und Zahlung mit uns.

Ausbildungsabschluss: Pro abgeschlossen Ausbildungsblock erhalten Sie ein Zertifikat über die vermittelten Lehrinhalte, welches Sie befähigt, die erworbenen Kenntnisse bereits schon zu üben und einzusetzen und schon zwischen den Blocks Geld zu verdienen. Das Ausbildungsabschluss-Zertifikat erhalten Sie im letzten Block und erst nach vollständiger Bezahlung der oben genannten Gebühren. Die Lizenz für Seminarleiter und Coach auf Lebenszeit mit einer Lizenzkarte überreichen wir Ihnen ebenfalls in Block sechs. Das vermittelte MSP-Geschäfts-Know-How, Arbeitsmaterial, Lehrgangsunterlagen, sowie die Aufnahme in den MSP-Trainerpool sind in der Gesamtgebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: mindestens 5 maximal 8 Personen pro Gruppe. Wir nehmen bewusst nur wenige Teilnehmer auf, um eine effektive Schulung zu gewährleisten. Anmeldeformular anbei – bitte nutzen Sie Ihre Chance und melden Sie sich schnell an. Die Plätze sind rar.

Termine in Wolfsburg: Block 1 bis 6 mit Abschluss

Block 1 04. –06. Juli 2014 Gebühr € 450.00 + MwSt.

Ab hier erhalten Sie bei Buchung aller Blocks 6% Rabatt

Block 2 15.-17. Aug. 2014

Block 3 26.-28. Sept. 2014

Block 4 24.-26. Okt. 2014

Block 5 28.-29. Nov. 2014

Block 6 19.-21. Dez. 2014

Kosten: Block I kostet € 450.00 + MwSt. als Start. Wenn Sie alle 6 Blocks buchen, erhalten Sie je Block 6% Rabatt Die internationale Coach-Lizenzgebühr ist im Block 6 fällig und kostet einmalig € 998.00+ MwSt.

Übergabe des Abschluss- Zertifikates Burnout-Coach sowie die internationale Seminarleiter-Trainer und Coach-Lizenz mit Lizenzkarten-Ausweis

Wenn Sie berufstätig sind, können Sie durch den Europa-Fond gefördert werden. Diese Förderung gibt es als EFT-Scheck im Wert von € 2000.00. Diesen können wir von dem oben angegebenen Betrag abziehen, bitte fragen Sie uns danach!!!

Diese Kosten beinhalten die 6 Zertifikate, 1 Studienabschlusszertifikat, die Seminarleiter-Burnout-Coach-Lizenz mit Nachbetreuung, Aufnahme auf unsere Homepage in den Trainerpool.

Leitende Dozentin Dr. h.c. Marlis Speis Handy 0177-2781745

Repräsentantin und Co-Dozentin Marion June Lenz 05833-269301