

Lehrplan und Stundenübersicht: Stress- und Belastungs- Präventionscoaching

Ort: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, Raum: B208

TeilnehmerInnen:

Basismodul:

Do., 20. Februar 2014	9:00 - 10:40 Uhr	NAGY	2E Thematische Einführung in die Stress- und Belastungsthematik aus gesellschaftlicher, medizinischer, psychologischer und individueller Sicht
	10:40 - 10:50 Uhr		Pause
	10:50 - 12:30 Uhr	NAGY	2E Umgang mit persönlichen Belastungen. Identifikation von Stressoren, Arbeit mit der persönlichen Dauerstress-Landkarte
	12:30 - 13:30 Uhr		Mittagspause
	13:30 - 15:10 Uhr	NAGY	2E Einführung in die Stress- und Burnout-Diagnostik / Gesundheitswissenschaftliche Dimensionen
			Pause
	15:20 - 17:00 Uhr	NAGY	2E Von der Symptonbehandlung zur Ursachenforschung: Gesundheitsfaktor Unternehmenskultur
	17:00 Uhr		Ende

Lehrplan und Stundenübersicht: Stress- und Belastungs- Präventionscoaching

Ort: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, Raum: B208

Fr., 21. Februar 2014	9:00 - 10:40 Uhr	MONSHI	2E Wenn die Seele krank wird - Grenzen und Möglichkeiten von Coaching aus psychologischer Sicht
	10:40 - 10:50 Uhr		Pause
	10:50 - 12:30 Uhr	MONSHI	2E Glaubenssätze, Werte und deren Veränderungspotential
	12:30 - 13:30 Uhr		Mittagspause
	13:30 - 15:10 Uhr	NAGY	2E Differenzierung und Ursachen von Burnout - Boreout - Byeout Ethik und Tugenden als Lösungsansatz
	15:10 - 15:20 Uhr		Pause
	15:20 - 17:00 Uhr	NAGY	2E Vergabe der Projektarbeiten Burnout-Coaching in der Praxis I: Fallbeispiel
	17:00 Uhr		Ende

Lehrplan und Stundenübersicht: Stress- und Belastungs- Präventionscoaching

Ort: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, Raum: B208

Sa.,22. Februar 2014	9:00 - 10:40 Uhr	PETTERMANN	2E	Volks- und betriebswirtschaftliche Aspekte der Burnoutproblematik, Kennzahlen
	10:50 - 12:30 Uhr	PETTERMANN	2E	Volks- und betriebswirtschaftliche Aspekte der Burnoutproblematik, Kennzahlen
	12:30 - 13:30 Uhr			Mittagspause
	13:30 - 15:10 Uhr	NAGY	2E	Der Mensch in der Autogenese - Eigenverantwortliche Lebens- und Selbstgestaltung
	15:10 - 15:20 Uhr			Pause
	15:20 - 17:00 Uhr	NAGY	2E	Prävention als Praxisaufgabe der Eigenverantwortung
	17:00 Uhr			Ende

Lehrplan und Stundenübersicht: Stress- und Belastungs- Präventionscoaching

Selbsterfahrung im beruflichen Kontext

Ort: NAGYs, 3400 Klosterneuburg, Agnesstraße 37

Sa., 1. März 2014	9:00 - 15:00 Uhr	NAGY	6E Einführung in die Herzratenvariabilität anhand individueller Messungen und deren Analyse
--------------------------	------------------	------	---

Lehrplan und Stundenübersicht: Stress- und Belastungs- Präventionscoaching

Intensivmodul I

Ort: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, Raum: B409

Do., 20. März 2014

9:00 - 10:40 Uhr	NAGY	2E Betriebliches Gesundheitsmanagement im Überblick
10:40 - 10:50 Uhr		Pause
10:50 - 12:30 Uhr	NAGY	2E Betriebliches Gesundheitsmanagement im Praxiseinsatz
12:30 - 13:30 Uhr		Mittagspause
13:30 - 15:10 Uhr	WALLNÖFER	2E Autogenes Training als Methode zum Dauerstressabbau
15:10 - 15:20 Uhr		Pause
15:20 - 17:00 Uhr	WALLNÖFER	2E Autogenes Training als Methode zum Dauerstressabbau
17:00 Uhr		Ende

Lehrplan und Stundenübersicht: Stress- und Belastungs- Präventionscoaching

Ort: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, Raum: B409

Fr., 21. März 2014	9:00 - 10:40 Uhr	STEINLECHNER	2E Die Burnout-Problematik aus arbeitsrechtlicher und sozialpolitischer Sicht
	10:40 - 10:50 Uhr		2E Pause
	10:50 - 12:30 Uhr	STEINLECHNER	Die Burnout-Problematik aus arbeitsrechtlicher und sozialpolitischer Sicht
	12:30 - 13:30 Uhr		Mittagspause
	13:30 - 15:10 Uhr	NAGY	2E Burnout-Coaching in der Praxis II: Fallbeispiel
	15:10 - 15:20 Uhr		Pause
	15:20 - 17:00 Uhr	NAGY	2E Coaching als Methode in der Prävention und Wiedereingliederung
	17:00 Uhr		Ende

Lehrplan und Stundenübersicht: Stress- und Belastungs- Präventionscoaching

Ort: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, Raum: B409

Sa., 22. März 2014	9:00 - 10:40 Uhr	PETTERMANN	2E Anforderungen an Projektmanagement und Organisationsentwicklung bei BGM-Projekten
	10:40 - 10:50 Uhr		Pause
	10:50 - 12:30 Uhr	PETTERMANN	2E Anforderungen an Projektmanagement und Organisationsentwicklung bei BGM-Projekten
	12:30 - 13:30 Uhr		Mittagspause
	13:30 - 15:10 Uhr	WOCHELE-THOMA	2E Saluto- und Pathogenese: zwei Lösungsansätze im Vergleich Vertiefung der Stress- und Burnout-Diagnostik (Panikattacken, Schlafstörungen, Essstörungen, Alkohol- / Drogenmissbrauch)
	15:10 - 15:20 Uhr		Pause
	15:20 - 17:00 Uhr	WOCHELE-THOMA	2E Abgrenzung von Burnout gegenüber Depression und Persönlichkeitsstörungen Neurologische Auswirkungen von Stress und Burnout (Gehirnregionen, Hormone, Neurotransmitter ...), Auswirkungen medikamentöser Therapie
	17:00 Uhr		Ende

Lehrplan und Stundenübersicht: Stress- und Belastungs- Präventionscoaching

Selbsterfahrung im beruflichen Kontext

Ort: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, Raum: B208

Sa., 12. April 2014	9:00 - 15:00 Uhr	GEBHARDT	6E Drei Säulen der Stress- und Belastungsprävention: Ernährung, Entspannung, Bewegung
	12:30 - 13:30 Uhr		Mittagspause

Ort: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, Raum: B209

Sa., 26. April 2014	9:00 - 12:30 Uhr	NAGY	4E Einführung in entspannendes Mental- und Körpertraining (Tai Chi, Qi Gong) zum Stressabbau
	12:30 - 13:30 Uhr		Mittagspause
	13:30 - 15:00 Uhr	RAUCH	2E Das Kreuz mit dem Kreuz: Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates aufgrund von Dauerstress

Lehrplan und Stundenübersicht: Stress- und Belastungs- Präventionscoaching

Intensivmodul II

Ort: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, Raum: B409

Do., 8. Mai 2014	9:00 - 10:40 Uhr	NAGY	2E Erarbeitung eines interdisziplinären Stress-Präventionspogrammes für den Praxiseinsatz
	10:40 - 10:50 Uhr		Pause
	10:50 - 12:30 Uhr	NAGY	2E Erarbeitung eines interdisziplinären Präventionspogrammes für den Praxiseinsatz
	12:30 - 13:30 Uhr		Mittagspause
	13:30 - 15:10 Uhr	MONSHI	2E Stärkung des mentalen Potenzials / Seelenhygiene für Coaches, Resilienz
	15:10 - 15:20 Uhr		Pause
	15:20 - 17:00 Uhr	MONSHI	2E Stärkung des mentalen Potenzials / Seelenhygiene für Coaches, Resilienz
	17:00 Uhr		Ende

Lehrplan und Stundenübersicht: Stress- und Belastungs- Präventionscoaching

Ort: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, Raum: B409

Fr., 9. Mai 2014	9:00 - 10:40 Uhr	NAGY	2E Burnout-spezifische Coaching-Interventionen
	10:40 - 10:50 Uhr		Pause
	10:50 - 12:30 Uhr	NAGY	2E Burnout-spezifische Coaching-Interventionen
	12:30 - 13:30 Uhr		Mittagspause
	13:30 - 15:10 Uhr	NAGY	2E Grenzen und Möglichkeiten von Coaching aus gewerberechtlicher Sicht
	15:10 - 15:20 Uhr		Pause
	15:20 - 17:00 Uhr	NAGY	2E Grenzen und Möglichkeiten von Coaching aus gewerberechtlicher Sicht
	17:00 Uhr		Ende

Lehrplan und Stundenübersicht: Stress- und Belastungs- Präventionscoaching

Ort: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, Raum: B409

Sa., 10. Mai 2014	9:00 - 10:40 Uhr	NAGY	2E Fachdiskussion/ -präsentation Projektarbeiten Teil 1
	10:40 - 10:50 Uhr		Pause
	10:50 - 12:30 Uhr	NAGY	2E Fachdiskussion/ -präsentation Projektarbeiten Teil 2
	12:30 - 13:30 Uhr		Mittagspause
	13:30 - 15:10 Uhr	NAGY	2E Fachdiskussion/ -Präsentation Projektarbeiten Teil 3
	15:10 - 15:20 Uhr		Pause
	15:20 - 17:00 Uhr	NAGY	2E Coaching am Rande des Burnout: Zusammenfassung, Chancen, Grenzen, Möglichkeiten
	17:00 Uhr		Ende