



**MILD**<sup>®</sup>

Die Persönlichkeitswerkstatt

## IHK Zertifikatslehrgang „Fachberater\*in Stress und Burnout IHK“



**IHK**

**Akademie**

München und Oberbayern



## Unser Ansatz und ein paar offene Worte vorweg

Seit mittlerweile einem Jahrzehnt bilden wir Menschen im Themenfeld Stressmanagement- und Burnout-Prävention aus. Wir verfügen über ein eigenes, von den Krankenkassen anerkanntes multimodales Stressbewältigungsprogramm, das den Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung des § 20 SGB V entspricht. Viele unserer Kurse und Ausbildungen werden durch die DGUV (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung) und den VDSI (Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit) mit der Vergabe von Fortbildungsstunden bzw. Fortbildungspunkten honoriert.



**Die MILD Akademie zählt zum 2. Mal in Folge zu den Top Anbietern für berufliche Weiterbildung mit Schwerpunkt psychische Gesundheit.**

In den letzten Jahren ist der Markt für Aus- und Weiterbildungen geradezu explodiert. Bei Ihren Recherchen haben Sie vermutlich bemerkt, dass sich die Angebote in Dauer, Preis und Inhalten teils deutlich voneinander unterscheiden. Ebenso groß sind allerdings auch die Qualitätsunterschiede: Weder die Ausbildungen noch die Berufsbezeichnungen im psychosozialen Arbeitsumfeld sind in Deutschland derzeit geschützt. „Burnout-Therapeut/in“ kann man in wenigen Stunden werden – oder sich schlichtweg selbst so bezeichnen.

Wir halten es für bedenklich bis fahrlässig, wenn Personen ohne Vorkenntnisse im Bereich der psychischen Gesundheit innerhalb kürzester Zeit beruflich mit Menschen – insbesondere Menschen in Lebenskrisen – arbeiten.

Wer sich mit Personen an der Belastungsgrenze befasst, muss sich seiner großen Verantwortung bewusst sein und sollte bestmöglich für diese Aufgabe qualifiziert sein: Unsere Grundqualifikation, die IHK-zertifizierte Ausbildung „**Fachberater/in Stress & Burnout IHK**“ umfasst daher ganze 15 Kurstage, die auf 5 Module verteilt sind.

Strukturiert und erfahrungszentriert werden Sie umfassend auf Ihre Aufgaben vorbereitet. Neben Methodik und Selbsterfahrung gehören dazu auch Skills wie die Fähigkeit, sich psychisch abzugrenzen oder Stress- und Burnout-relevante Dynamik frühzeitig zu erkennen.

Großen Wert legen wir auf den persönlichen Kontakt mit unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern – vor, während und bis über die Ausbildung hinaus. Wir möchten, dass Lehrinhalte verinnerlicht und auftauchende Fragen beantwortet werden. Darüber hinaus profitieren Sie von den Peergroups und Alumni-Gruppen.

Unser Ausbildungskonzept bietet Ihnen die Möglichkeit, sich bis zu unserer höchsten Qualifikation, der **„Fachkraft für psychosoziale Gesundheit“**, fortzubilden.

Das Angebot von MILD<sup>®</sup> ist vollkommen transparent. Wir locken nicht mit Kurzseminaren, die anschließend mit teuren Aufbaumodulen erweitert werden müssen. Bei jedem Preis, den wir ausweisen, handelt es sich um einen Komplettpreis (Bei der Ausbildung zum „Fachberater\*in Stress und Burnout IHK“ inkl. Prüfungsgebühren, Tests, Ihrem Profile Dynamics<sup>®</sup> Werteprofil, dem Grundkurs zum Zürcher Ressourcen Modell ZRM<sup>®</sup> - „Ressourcenorientiertes Selbstmanagement“ sowie die Programmeinweisung in das multimodale Stressbewältigungsprogramm „Ressourcen- und werteorientierter Umgang mit Stress“).



*Bild: Jennifer und Norbert Hüge (Inhaber der MILD<sup>®</sup> Gruppe)*

## **IHK Zertifikatslehrgang „Fachberater\*in Stress und Burnout IHK“**

Die Ausbildung zum „**Fachberater\*in Stress und Burnout IHK**“ der MILD<sup>®</sup> Akademie qualifiziert Sie umfassend zu einem Experten für Stress- und Burnout-Prävention.

Die MILD<sup>®</sup> Akademie lehrt wissenschaftlich fundiert. Durch erlebniszentrierte Methodik erlernen Sie mit erfahrenen Trainern die notwendigen Fähigkeiten, um direkt mit Burnout-gefährdeten Menschen als auch Menschen an ihrer Belastungsgrenze zu arbeiten. Darüber hinaus erhalten Sie das Rüstzeug, um in (und für) Unternehmen übergeordnete Maßnahmen zur Organisationsentwicklung – im Hinblick auf die Förderung der psychosozialen Gesundheit – sowohl zu konzipieren als auch umzusetzen.

Sie werden befähigt, andere Menschen dabei zu unterstützen, bewusst mit ihren körperlichen und psychischen Ressourcen umzugehen, auf ihre Gesundheit zu achten und ihre Lebensführung mit ihren persönlichen Werten in Einklang zu bringen.

*Das in der Ausbildung **integrierte multimodale Stressbewältigungsprogramm „Ressourcen- und wertorientierter Umgang mit Stress“** entspricht den Handlungsfeldern und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur **Umsetzung von §§ 20, 20 a und 20 b SGB V** und ist von den **gesetzlichen Krankenkassen anerkannt**.*

Sie erhalten eine Einführung in das Kursprogramm und können sich, sofern Sie über die geforderte Grundqualifikation gemäß Leitfaden für Prävention des GKV-Spitzenverbandes verfügen, bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren lassen. Die offizielle Einweisung in unser Stressbewältigungsprogramm ist in dieser Ausbildung beinhaltet.

Unsere Ausbildung erfüllt für Betriebsräte den Anspruch auf Weiterbildung, den sie gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG i.V. m. § 37 Abs. 2 und § 40 Abs.1 für sich nutzbar machen können. Der § 37 Abs. 6 BetrVG unterstreicht die Erforderlichkeit Wissen über Bildungsmaßnahmen zu erhalten, die Sie als Betriebsrat zur Erfüllung ihrer Aufgaben benötigen. Jeder Betriebsrat hat sich auf sein Mandat umfassend vorzubereiten und ist aus diesem Grund berechtigt, sich die hierfür erforderlichen Kenntnisse durch entsprechende Seminare anzueignen (BAG vom 21.04.1983 – 6 ABR 70/82 und vom 05.11.1981 – 6 ABR 50/79).

Der in der Ausbildung enthaltene Grundkurs zum **Zürcher Ressourcen Modell ZRM<sup>®</sup> - „Ressourcenorientiertes Selbstmanagement“** wird von einer zertifizierten ZRM<sup>®</sup> Trainerin geleitet, wodurch die Voraussetzung für die Teilnahme am Zertifikatslehrgang „ZRM<sup>®</sup> Trainer\*in “ oder „ZRM<sup>®</sup> Coach“ beim Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ) von Dr. Maja Storch erfüllt ist.

Auf den nachfolgenden Seiten geben wir Ihnen unter anderem Informationen zu den Ausbildungsinhalten, Ihrem persönlichen Nutzen und zu möglichen Tätigkeitsfeldern nach absolvierter Ausbildung.

## Ausbildungsinhalte\*

\*Aus organisatorischen Gründen kann die Reihenfolge der Themen innerhalb der Module variieren

e-Learning zu neurobiologischen und psychologischen Grundlagen

**Modul 1** Neurobiologische / psychologische Grundlagen  
Stressdiagnostik, Beratung & Haltung

Sie erlangen einen Überblick über die multimodalen Stresskompetenzen. Neben den neurobiologischen, medizinischen und psychologischen Grundlagen werden Sie anhand des AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) im Bereich der Stressdiagnostik ausgebildet. In Ergänzung werden die Grundsätze zur Beratung und Haltung eines Fachberaters Stress und Burnout behandelt.

**Modul 2** Kognitive Stressbewältigung  
Instrumentelle Stressbewältigung

Sie erlernen wertvolle Methoden und Arbeitstechniken für den Bereich der kognitiven und instrumentellen Stressbewältigung. Schwerpunkte sind unter anderem die intensive Auseinandersetzung mit Antreibern und Glaubenssätzen, die Änderung belastender Denkmuster, die Förderung positiver Einstellungen sowie der Umgang mit Konflikten anhand eines Problemlösetrainings.

**Modul 3** Selbstwirksamkeit & Soziale Netzwerke,  
Genusstraining, Werte & Bedürfnisse

Anhand vielfältiger Übungen sowie durch Selbsterfahrung werden Sie im Themenbereich Selbstwirksamkeit & soziale Netzwerke ausgebildet. Das Genusstraining bietet hilfreiche Ansätze, um psychisch belasteten Menschen, die Genuss häufig „verlernen“, zu unterstützen. Der Stellenwert persönlicher Werte und Bedürfnisse für ein gelingendes Stressmanagement im Alltag ist das dritte Kernthema des Moduls.

**Modul 4** Zürcher Ressourcenmodell ZRM®  
& Einführung in die positive Psychologie

Mithilfe des ZRM® Zürcher Ressourcen Modell können Sie Ihre unbewussten Ressourcen aktivieren. So lernen Sie, Ihre individuellen Ziele mit Emotionen und positiven Gefühlen zu verbinden und sie somit realistisch zu erreichen. Zudem werden Sie in die Ansätze der Positiven Psychologie eingeführt.

**Modul 5**

Kommunikation & Gesprächsübung  
Achtsamkeit & Entspannung  
Fachgespräch & Abschlussprüfung

Die Kommunikation und Gesprächsführung mit Einzelpersonen sind Thema des abschließenden Moduls. Zusätzlich werden Sie mit Übungen in das Feld Achtsamkeit & Entspannung eingeführt. Abschließend werden Ihre erlernten Fähigkeiten und Kompetenzen anhand eines Fachgesprächs begutachtet. Die erfolgreich beendete IHK Fachberaterausbildung qualifiziert Sie umfassend für weitere Schritte.



## Ihr Nutzen

- Mit dem bestandenen Zertifikats-Gespräch erhalten Sie das **IHK-Zertifikat „Fachberater\*in Stress und Burnout IHK“**.
- **Als qualifizierte/r Experte\*in für Stress und Burnout können Sie:**
  - > professionell mit Einzelpersonen und Gruppen arbeiten
  - > fundierte Seminare und Vorträge halten
  - > Unternehmen bei der Einführung gesundheitsfördernder bzw. präventiver Maßnahmen zur Stressminderung bzw. Reduktion von Ausfallzeiten beraten
  - > Prophylaxe-Konzepte in und für Unternehmen entwickeln
- Die Teilnahme qualifiziert Sie zur Durchführung von **Stresspräventionskursen nach Paragraph 20 SGB V**.
- Sie lernen eine Vielzahl von Methoden, Übungen und Tools kennen und nutzen (z. B. den „**Antreibertest zur Arbeit im mentalen Stressmanagement**“)
- Sie profitieren vom Fachwissen und der Arbeitsmethodik **unterschiedlicher Dozenten** mit fundierter praktischer Expertise.
- Sie erhalten **4 VDSI-Punkte im Bereich Arbeitsschutz** und **4 VDSI-Punkte im Bereich Gesundheitsschutz**.
- Anerkennung von **14 Fortbildungsstunden (Certified Disability Management Professionals)** der **DGUV** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung.
- Sie blicken auf Ihre eigenen Muster / Strategien und entwickeln für sich selbst Konzepte, um **gesünder mit Stress** umzugehen und dadurch physischen und psychischen Krankheiten vorzubeugen.
- Sie erhalten Ihr persönliches **Profile Dynamics® Werteprofil** inkl. Besprechung.
- Sie erhalten ein **Kurskonzept** und einen **Stundenverlaufsplan des 10-Wochen-Programms** sowie **Teilnehmerunterlagen**.
- Sie erhalten eine schriftliche **Bestätigung über die Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm**.
- Der **Grundkurs ZRM®** wird von einer zertifizierten ZRM® Trainerin durchgeführt, womit die Voraussetzung für die Teilnahme am Zertifikatslehrgang „ZRM® Trainer/Trainerin“ oder „ZRM® Coach“ beim Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ) von Dr. Maja Storch erfüllt ist
- Sie haben die Möglichkeit, sich zur „**Fachkraft psychosoziale Gesundheit**“ weiter zu qualifizieren.
- Persönliche Betreuung vor, während (u. a. in individuellen Sprechstunden) sowie nach der Ausbildung.
- **Mitgliedschaft im MILD® Alumni Netzwerk**.



## **Informationen zu den zusätzlichen Ausbildungselementen**

Zu Beginn der Ausbildung werden Peergruppen gebildet, in denen eine nachhaltige Wissensfestigung stattfindet. Der zu erbringende Umfang beläuft sich auf 15 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 min). Die Peergruppen stellen in unserer Ausbildung einen wichtigen Erfahrungsraum von Gleichgesinnten dar, in dem Lern-, Bildungs- und Sozialisationsprozesse stattfinden. Die Inhalte der jeweiligen Module können hier weiterhin diskutiert, vertieft und geübt werden.

Selbstreflexion und Selbsterfahrung sind immanente Momente dieser Weiterbildung. In dem von uns angebotenen MILD<sup>®</sup> Absolventennetzwerk, haben Sie die Möglichkeit Ihre gemachten Erfahrungen und Eindrücke zu reflektieren und sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen. Durch eigene Recherchetätigkeiten werden Sie nicht nur mit dem Thema immer vertrauter, sondern erlernen zugleich, wie Sie auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft bleiben.

## **Teilnahmevoraussetzungen**

Voraussetzung für die Zulassung zur Ausbildung ist ein Mindestalter von 25 Jahren und das Vorliegen der nachfolgenden Punkte:

- abgeschlossene Berufsausbildung oder Studium
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Bereitschaft und Fähigkeit zur Beziehungsgestaltung
- Bereitschaft, Entwicklungsaufgaben anzunehmen und Fähigkeit, sie zu lösen
- Empathiefähigkeit
- Fähigkeit, sich auf Lebenskontexte anderer Menschen einzustellen
- Fähigkeit zum Strukturieren von Lernprozessen
- Fähigkeit, Konfrontation konstruktiv umsetzen zu können
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- aktuell nicht in psychotherapeutischer Behandlung

## Mögliche Tätigkeitsfelder nach Ihrem Abschluss

Mit Abschluss der Ausbildung ergeben sich unzählige Möglichkeiten das erworbene Wissen sowohl im Angestelltenverhältnis als auch in einer freiberuflichen Tätigkeit einzusetzen.

- Seminar- und Vortragstätigkeit zu Stress und Burnout,
- professionelles Arbeiten mit Menschen,
- Beratung von Unternehmen bei der Einführung gesundheitsfördernder und präventiver Maßnahmen sowie zur Fehlzeiten-Reduktion,
- Erweiterung des bisherigen Aufgabenspektrums als interner oder externer Verantwortlicher im Bereich der Gesundheitsförderung im Unternehmen,
- Kombination mit und Erweiterung der bisherigen Tätigkeit und vieles mehr.

Erfahrungsgemäß ergibt sich je nach beruflicher und privater Erfahrung eine persönliche Nischen- und Zielgruppenfindung.



## Was hebt MILD<sup>®</sup> von anderen Ausbildungsinstituten ab?

### Qualität und Verantwortung



Durch unsere Spezialisierung auf psychosoziale Gesundheit, Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe erhalten Sie umfassende, fundierte Aus- und Weiterbildungen höchster Qualität. In einem Fachbereich, für den gesetzliche Vorgaben weitestgehend fehlen, fühlen wir uns dazu verpflichtet, unsere Teilnehmer zu qualifizierten Profis auszubilden und sie zu befähigen, ihrer hohen Verantwortung im Umgang mit Mensch und Thema gerecht zu werden. Das eigene Stressbewältigungsprogramm von MILD<sup>®</sup> ist von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 Abs. 1 SGB V anerkannt. Unser hoher Qualitätsanspruch zieht sich durch sämtliche Aspekte unserer Akademie.

### Entwicklung durch Erleben



Mit einem modularen Aufbau und ausgewogenen Präsenzzeiten stellen wir sicher, dass alle Lehrinhalte und insbesondere die Wirkung von Methoden und Interventionen durch eigenes Erleben und Erfahren begriffen, verinnerlicht und umgesetzt werden können. Persönliche Entwicklung und praxisorientiertes Lernen befähigen unsere Absolventen, wertschätzend, verantwortungsvoll und wissenschaftlich fundiert mit Unternehmen und Menschen zu arbeiten.

### Dozenten und Unterricht



Wir unterrichten in kleinen Gruppen mit einem festen, interdisziplinären Team hochqualifizierter Dozenten, deren Ausbildungen den hohen MILD<sup>®</sup> Standards entsprechen. Alle Lehrenden arbeiten parallel in der Praxis, bilden sich kontinuierlich weiter und sind untereinander vernetzt. In unseren modular aufgebauten Kursen erhalten Sie sorgfältig aufbereitete, didaktisch sinnvoll strukturierte Unterlagen.

### Präsenz und Netzwerk



Kleine Ausbildungsgruppen geben Ihnen Rahmen und Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen und zu vernetzen, Ihre Fähigkeiten auszubauen und zu trainieren. Persönliche Betreuung ist an der MILD<sup>®</sup> Akademie Standard: Wir sind jederzeit Ihr Ansprechpartner – auch über die Ausbildung hinaus. Zusätzlich bieten wir Ihnen Peergruppen und eine geschlossene Alumni - Gruppe auf Xing. Das wertschätzende, inspirierende Miteinander auf allen Ebenen ist uns besonders wichtig – von Mensch zu Mensch.

## **Organisatorisches zum „Fachberater\*in Stress & Burnout (IHK)“**

**Dauer:** 15 Tage (5 Module á 3 Tage)

**Teilnehmerzahl:** maximal 12 Teilnehmer

**Fortbildungspunkte:** 4 VDSI-Punkte im Bereich Arbeitsschutz und 4 VDSI-Punkte im Bereich Gesundheitsschutz, Anerkennung von 14 Fortbildungsstunden (CDMP) der DGUV Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

### **Seminarorte und Termine:**

vorgeschaltetes Selbststudium MILD<sup>®</sup> e-Learning

#### **Seminarort Westerham bei München**

Modul 1: 31. März bis 02. April 2022

Modul 2: 28. bis 30. April 2022

Modul 3: 19. bis 21. Mai 2022

Modul 4: 21. bis 23. Juli 2022

Modul 5: 30. September bis 02. Oktober 2022

### **Seminarpreis: 5.300 € inkl. ges. MwSt**

pro Person inkl. Seminarverpflegung, Lizenzgebühr persönliches Profile Dynamics<sup>®</sup> - Werteprofil, Programmeinführung "Ressourcen- und werteorientierter Umgang mit Stress", Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell ZRM<sup>®</sup> - „Ressourcenorientiertes Selbstmanagement“

Profitieren Sie von **Bildungsprämie**, **Bildungsscheck** oder **Bildungsurlaub**. Unsere **Ausbildung ist förderfähig!**

Sehr gerne stehen wir Ihnen für ein telefonisches oder ein vor-Ort-Gespräch zur Verfügung, beim dem wir Sie einladen, sich ein ganz persönliches Bild von uns und unserer Akademie zu machen.

### **Wir freuen uns auf Sie!**

Herzlichen Gruß,

Ihr MILD<sup>®</sup> Team

## Für jeden das richtige MILD®!

Die eingetragene Marke MILD® steht für das Münchener Institut für lösungsorientiertes Denken. Resilienz, Stressbewältigung, Burnout-Prävention, Persönlichkeitsentwicklung sowie die gezielte Stärkung psychischer und mentaler Gesundheit im privaten und beruflichen Kontext sind die zentralen Themen unserer Arbeit. Unser Leitspruch und somit wichtigste Intention lautet - **für jeden das richtige „MILD®“**. Mit den vier Kompetenz-Sparten können wir jeder Zielgruppe ein wertvolles und optimal zugeschnittenes Angebot bieten:



Das **MILD® Institut** ([www.muenchener-institut.de](http://www.muenchener-institut.de)) bildet das Herzstück der MILD®-Gruppe. In die Unternehmensgesundheit zu investieren, bedeutet, zu profitieren – nachweislich und nachhaltig. Aus diesem Grund richtet sich unser Institut speziell an Unternehmen, Institutionen, Führungskräfte und Teams.

An der **MILD® Akademie** ([www.mild-akademie.de](http://www.mild-akademie.de)) unterrichten wir: Wir bieten Ihnen umfassende und ganzheitliche Qualifizierungen im Bereich psychische Gesundheit, mit denen Sie sich sowohl innerbetrieblich, als auch für eine freiberufliche Tätigkeit qualifizieren können.

Die Kompetenz-Sparte **Fokus Familie** ([www.fokus-familie.de](http://www.fokus-familie.de)) widmet sich allen Aspekten mentaler Gesundheit im Privat- und Familienleben. Ressourcenorientiert und individuell werden von Krankenkassen anerkannte Stressbewältigungsverfahren mit

Mentaltraining, Entspannungstechniken und Naturcoaching kombiniert. Mit unserer Viszlador-Hündin Mila bieten wir zudem tiergestütztes Coaching an.

Männer und Frauen haben Vieles gemeinsam. Aber nicht alles. **Fokus Mann** ([www.norbert-huege.de](http://www.norbert-huege.de)) ist ein Baustein der MILD<sup>®</sup>-Gruppe, der ganz auf männer-spezifische Bedürfnisse zugeschnitten ist. Ziel ist die ganzheitliche Betrachtung der Persönlichkeitsentwicklung, Identitätsklärung und der Ressourcenstärkung sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.

Unser Angebot wird ergänzt durch viele Informationen zum Thema Burnout und einen Selbsttest für Angestellte und Selbstständige, welche Sie auf [www.no-burn-out.de](http://www.no-burn-out.de) finden.

