

# Lehrgangsübersicht

LG\_3\_25\_B

LG_3_24_B	Datum	Inhalt	Zeit		Dozent	Kursort
<b>Modul 1</b>	Sa. 15. März 2025	Begrüssung und Lehrgangsbeginn, Grundlagen Burnout, Grundlagen Stress	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p
<b>Modul 2</b>	Sa. 5. April 2025	Kennenlernen, Grundkenntnisse Kommunikation, Refl. u. wie gehen wir auf den Weg.		13:30 – 17:30	JS	Zoom-Meeting Input
<b>Modul 3</b>	Sa. 10. Mai 2025	Grundlagen Entspannung		13:30 – 16:30	JS	Zoom-Meeting Input
<b>Modul 4</b>	Sa. 28. Juni 2025	Achtsamkeitstraining – auf dem Weg zu sich selbst, welchen Zugang finden wir in der Achtsamkeit innerhalb der Burnout-Prophylaxe?	05:00 – 15:30		JM	Outdoor, Besammlung bei Sab-p
<b>Sommerpause</b>						
<b>Modul 5</b>	Sa. 9. August 2025	Resilienz in der Burnout-Prophylaxe/ «Die Widerstandskraft, die uns stark macht.»		13:30 – 16:30	JS	Zoom-Meeting
<b>Modul 6</b>	Sa. 6. September 2025	Ernährung und Bewegung: «Energieförderer in der Burnout-Prophylaxe»		13:30 – 17:30	IS	Zoom-Meeting
<b>Modul 7</b>	Sa. 18. Oktober 2025	Zeitmanagement, Konfliktmanagement und Krisenprophylaxe; «Phasen der Krisen und welche Chancen sie beinhalten», Test AVEM	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p
<b>Modul 8</b>	Sa. 15. November 2025	Kognitives- und Instrumentelles Stressmanagement, Stressdiagnostik AVEM in das eigene Konzept einfließen lassen, Besprechung AVEM	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p

<b>Modul 9</b>	Sa. 13. Dezember 2025	Start des Coachingteils: Was ist Coaching? Systemisch-konstruktivistisches Denken als Grundlage / Praxisnachweis / Auswahl der Vertiefungsmodule (VT Ordner mitnehmen)	08:30 – 12:30	13:30 – 15:00	JS	Sab-p
<b>Modul 10</b>	Sa. 10. Januar 2026	Coaching – Gesprächsablauf / Coaching und deren Rahmenbedingungen; systemische Fragetypen / Einführung – Mein persönliches Coaching-Konzept		13:30 – 16:30	JS	Zoom-Meeting
<b>Praxisnachweise erarbeiten und per Post bis zum 15. April 2025 (Poststempel) einsenden; Durchführung bis 15. März 2026</b>						
<b>Modul 11</b>	Sa. 7. Februar 2026	Lösungsorientierte Kurzzeitberatung Marte Meo		13:30 – 16:00	JS	Zoom-Meeting
<b>Modul 12</b>	Sa. 28. März 2026	Teil 1, Modelle des Coachings in der Praxis – mein persönliches Begleitkonzept; Beginn Diplomarbeit und Entwicklungsprozess	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p
<b>Modul 13</b>	Sa. 18. April 2026	Teil 2, Modelle des Coachings in der Praxis – mein persönliches Begleitkonzept		13:30 – 15:00	JS	Zoom- Meeting
<b>Mein persönliches Begleitkonzept / Coaching-Konzept einreichen bis 15. Mai 2026</b>						
<b>Modul 14</b>	Sa. 23. Mai 2026	Präsentation des eigenen Praxisnachweises / Präsentation des eigenen Begleitkonzepts (Coaching-Konzept)	08:30 – 12:30	13:30 – 16:00	JS	Sab-p
<b>Einreichen der eigenen Diplomarbeit, Poststempel spätestens vom 15. Mai 2026</b>						
<b>Modul 15</b>	So. 7. Juni 2026	Präsentation des eigenen Entwicklungsprozesses VM/Präsentation der eigenen Themenarbeit mit anschliessender Feier und Übergabe der Dipl. Arbeit NM	09:00 – 12:30	13:30 – 17:00	JM/IS/JS	Sab-p

**Vertiefungsmodule/Extra Bausteine** (min. wählen, denn 2 inkl. von VT 1-4. VT 5 ist kostenpflichtig, Fr. 400.-)

VT_EB_3_25	Datum	Inhalt	Zeit		Dozent	Kursort
1	Sa. 17. Januar 2026	Psychohygiene, Kommunikation und Transaktionsanalyse; «Meine eigenen Werte in der Burnout-Prophylaxe»	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p
5	Sa. 31. Januar 2026	Wege in die Selbstständigkeit – Wie baue ich mir ein Unternehmen auf?	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	FM/JS	Sab-p
2	Sa. 7. März 2026	Zielarbeit – mit Start des eigenen Praxisnachweises, dein Konzept für deinen Praxisnachweis steht und ist abgesegnet	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p
3	Sa. 25. April 2026	Coaching-Konzept	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p
4	Sa. 30. Mai 2026	Trainerkompetenzen, Moderation, Workshopplanung	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p

Dozenten:

JM Jennifer Morf

IS Dr. med. Iris Schwarzfischer

JS Joana Schön

Gastdozent:

FM Frédéric Mathier