

# Lehrgangsübersicht

LG\_3\_26\_A

LG_3_26_A	Datum	Inhalt	Zeit		Dozent	Kursort
<b>Modul 1</b>	Sa. 28. Februar 2026	Begrüssung und Lehrgangsbeginn, Grundlagen Burnout, Grundlagen Stress	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p
<b>Modul 2</b>	Sa. 11. April 2026	Kennenlernen, Grundkenntnisse Kommunikation, Refl. u. wie gehen wir auf den Weg.	08:30 – 12:30		JS	Zoom-Meeting Input
<b>Modul 3</b>	Sa. 2. Mai 2026	Grundlagen Entspannung	08:30 – 11:30		JS	Zoom-Meeting Input
<b>Modul 4</b>	Sa. 30. Mai 2026	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. 15. August 2026	Resilienz in der Burnout-Prophylaxe/ «Die Widerstandskraft, die uns stark macht.»	08:30 – 11:30		JS	Zoom-Meeting
<b>Modul 6</b>	Sa. 5. September 2026	Ernährung und Bewegung: «Energieförderer in der Burnout-Prophylaxe»	08:30 – 12:30		IS	Zoom-Meeting
<b>Modul 7</b>	Sa. 10. Oktober 2026	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. 7. November 2026	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. 5. Dezember 2026	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. 9. Januar 2027	Coaching – Gesprächsablauf / Coaching und deren Rahmenbedingungen; systemische Fragetypen / Einführung – Mein persönliches Coaching-Konzept	08:30 – 11:30		JS	Zoom-Meeting
<b>Praxisnachweise erarbeiten und per Post bis zum 15. April 2027 (Poststempel) einsenden; Durchführung bis 15. März 2027</b>						
<b>Modul 11</b>	Sa. 6. Februar 2027	Lösungsorientierte Kurzzeitberatung Marte Meo	08:30 – 11:00		JS	Zoom-Meeting
<b>Modul 12</b>	Sa. 13. März 2027	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. 17. April 2027	Teil 2, Modelle des Coachings in der Praxis – mein persönliches Begleitkonzept	08:30 – 10:00		JS	Zoom- Meeting
<b>Mein persönliches Begleitkonzept / Coaching-Konzept einreichen bis 5. Mai 2027</b>						
<b>Modul 14</b>	Sa. 15. Mai 2027	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 2027</b>						
<b>Modul 15</b>	Sa. 5. Juni 2027	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

**Vertiefungsmodulare / Extrabausteine** (min. wählen, denn 2 inkl. von VT 1-4)

VT_EB_3_26	Datum	Inhalt	Zeit		Dozent	Kursort
VT 1	Sa. 16. Januar 2027	Psychohygiene, Kommunikation und Transaktionsanalyse; «Meine eigenen Werte in der Burnout-Prophylaxe»	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p
VT 2	Sa. 20. Februar 2027	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
VT 3	Sa. 3. April 2027	Coaching-Konzept	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p
VT 4	Sa. 29. Mai 2027	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

**Module zum Aufbau der Selbstständigkeit (freiwillig)**

ST_EB_3_26	Datum	Inhalt	Zeit		Dozent	Kursort	Kosten
<b>Angebot 1</b>	Datum folgt; Zeitraum November 26	<b>Dein starker Markenauftritt!</b> Herausragen und überzeugen – mit deinem Premium Branding, Markenentwicklung, Design und Kommunikation.	09:00 – 11:00		MS	Sab-p	kostenfrei
<b>Angebot 2</b>	Datum folgt; Zeitraum Januar 27	<b>Businessinput mit unserem Positionierungsexperten</b> Bernhard Seiffert. Bitte melde dich bis zum 20. Dezember an, ich komme nochmals auf euch zu.	09:00 – 12:00	13:30 – 17:00	BS	Zoom	kostenfrei
<b>Angebot 3</b>	Datum folgt; Zeitraum Januar	Lerne die wichtigsten <b>Grundlagen für deine Webseite</b> kennen, die beiden Profis Melanie Marti und Erik Sanchez stehen dir mit all ihrem Wissen und ihren besten Tipps und Tricks zur Seite. Du erhältst von ihnen ein exklusives Angebot für deine Webseite als Schüler:in der Akademie.	09:00 – 11:00		MM & ES	Sab-p	kostenfrei
<b>Angebot 4</b>	Datum folgt; Zeitraum Februar 27	<b>SocialMedia Workshop</b> ; sicher in der digitalen Präsenz auf unterschiedlichen Plattformen. Lerne die Kunst der Sichtbarkeit kennen und nutzen.		13:30 – 17:30	SM	Sab-p	Fr. 280.- inkl. MWST

ST_EB_3_26	Datum	Inhalt	Zeit		Dozent	Kursort	Kosten
<b>Angebot 5</b>	Datum folgt; Zeitraum Februar 27	<b>Wege in die Selbstständigkeit – Wie baue ich mir ein Unternehmen auf?</b>  Wir bauen gemeinsam deinen Businessplan auf und richten dein Mindset auf Erfolg.	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS & FM	Sab-p	Fr. 400.- inkl. MWST
<b>Angebot 6</b>	Datum folgt; Zeitraum April/Mai 27	<b>Das Fotoshooting für dein Personal Branding</b> , das dir eine Basis an hochprofessionellen Fotos gibt, die du dann für deinen Gesamtauftritt verwenden darfst. Fabienne Felder erwartet dich bei uns in der Akademie für In- und Outdoorfotos.		13:30 – 17:00	FF	Sab-p	Dein Investment variiert von Fr. 500.- bis Fr. 850.- und hängt von der Teilnehmerzahl ab.

Dozenten:

JS Joana Schön

Gastdozenten:

FM Frédéric Mathier

FF Fabienne Felder

BS Bernhard Seiffert

MS Michèle Spitaleri

MM Melanie Marti

ES Erick Sanchez

SM Stefan Märki