

Lehrgangsübersicht

LG_3_25_A

LG_3_24_A	Datum	Inhalt	Zeit		Dozent	Kursort
Modul 1	Sa. 8. März 2025	Begrüssung und Lehrgangsbeginn, Grundlagen Burnout, Grundlagen Stress	08:30 – 12:30	13:30 – 17:00	JS	Sab-p
Modul 2	Sa. 5. April 2025	Kennenlernen, Grundkenntnisse Kommunikation, Refl. u. wie gehen wir auf den Weg.	08:30 – 12:30		JS	Zoom-Meeting Input
Modul 3	Sa. 10. Mai 2025	Grundlagen Entspannung	08:30 – 11:30		JS	Zoom-Meeting Input
Modul 4	Sa. 24. Mai 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
Sommerpause						
Modul 5	Sa. 9. August 2025	Resilienz in der Burnout-Prophylaxe/ «Die Widerstandskraft, die uns stark macht.»	08:30 – 11:30		JS	Zoom-Meeting
Modul 6	Sa. 6. September 2025	Ernährung und Bewegung: «Energieförderer in der Burnout-Prophylaxe»	08:30 – 12:30		IS	Zoom-Meeting
Modul 7	Sa. 11. 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
Modul 8	Sa. 8. 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

Modul 9	Sa. 6. 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
Modul 10	Sa. 10. Januar 2026	Coaching – Gesprächsablauf / Coaching und deren Rahmenbedingungen; systemische Fragetypen / Einführung – Mein persönliches Coaching-Konzept	08:30 – 11:30		JS	Zoom-Meeting
Praxisnachweise erarbeiten und per Post bis zum 15. April 2025 (Poststempel) einsenden; Durchführung bis 15. März 2026						
Modul 11	Sa. 7. Februar 2026	Lösungsorientierte Kurzzeitberatung Marte Meo	08:30 – 11:00		JS	Zoom-Meeting
Modul 12	Sa. 14. 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
Modul 13	Sa. 18. April 2026	Teil 2, Modelle des Coachings in der Praxis – mein persönliches Begleitkonzept	08:30 – 10:00		JS	Zoom- Meeting
Mein persönliches Begleitkonzept / Coaching-Konzept einreichen bis 5. Mai 2026						
Modul 14	Sa. 9. Mai 2026	Präsentation des eigenen Praxisnachweises / Präsentation des eigenen Begleitkonzepts (Coaching-Konzept)	08:30 – 12:30	13:30 – 16:00	JS	Sab-p
Einreichen der eigenen Diplomarbeit, Poststempel spätestens vom 15. Mai 2026						
Modul 15	Sa. 6. 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