Burnout-Prophylaxe Trainer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

In vielen Berufen steigt das Arbeitspensum und der Leistungsdruck, oft verbunden mit Stress auslösenden Situationen aus dem privaten Umfeld. In einigen Fällen kann dies zu Erschöpfung und Burnout führen. Burnout-Prophylaxe Trainer*innen beraten Personen in chronischen Stress- und Belastungssituationen und helfen ihnen dabei, einem Burnout vorzubeugen (Prophylaxe).

Burnout-Prophylaxe Trainer*innen erarbeiten zusammen mit ihren Klient*innen den bestmöglichen Umgang mit deren individuellen Stresssituationen. Gemeinsam definieren sie die beruflichen oder privaten Faktoren, die zur Belastungssituation führen und erarbeiten Strategien und Ausgleichsmethoden, die zur Entlastung führen und bei der Bewältigung helfen sollen. Dabei legen Burnout-Prophylaxe Trainer*innen bei Bedarf auch Augenmerk auf weitere Lebensbereiche ihrer Klient*innen z. B. Ernährung, Bewegung, Psyche. Anlassbezogen empfehlen sie weitere Zusammenarbeit mit Kolleg*innen aus dem Bereich Sport, Physio- und Psychotherapie.

Ziel ist die Wiederherstellung einer ausgeglicheneren Work-Life-Balance. So beraten Burnout-Prophylaxe Trainer*innen auch in privaten Angelegenheiten, die zum Stresslevel beitragen können und unterstützen in Krisensituationen und bei Entscheidungsprozessen.

Burnout-Prophylaxe Trainer*innen arbeiten meistens selbstständig und sind vorwiegend auch als Trainer*in, Coach (m./w./d.) oder Lebens- und Sozialberater*in tätig. Teilweise arbeiten sie auch für psychosoziale Beratungseinrichtungen.

Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur Burnout-Prophylaxe Trainer*in erfolgt überwiegend in Lehrgängen an Erwachsenenbildungseinrichtungen.

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft