



Ansorge Training international

# Dipl. Mental- & Burnoutprophylaxe-Trainer/in 2025/2026

**Intensivkurse – Frühling- & Sommer  
(6-7 Wochen Mo-Mi)**

**10. 02. – 26. 03. / 31. 03. – 14. 05. / 28. 04. – 11. 06. 2025  
16. 06. – 30. 07. / 14. 07. – 20. 08. 2025**

&

**Semesterkurs - Sommer  
(6 Monate 1-2x/Monat Mi-Fr oder Fr/Sa)**

**19/21. 02. 2025 – 18. 07. 2025**

&

**Semesterkurs - Winter  
(6 Monate 1-2x/Monat Mi-Fr oder Fr/Sa)**

**15/17. 10. 2025 – 20. 03. 2026**

&

**Intensivkurse – Herbst- & Winter -  
(6-7 Wochen Mo-Mi)**

**06. 10. – 12. 11. / 27. 10. – 10. 12. 2025  
12. 01. – 25. 02./ 09. 02. – 18. 03. 2026**

**Anerkannt entsprechend der Qualitätsanforderungen und  
Formalkriterien der AMS Richtlinien  
für ErwachsenenbildnerInnen in Österreich**

Leitung:

Mag.<sup>a</sup> Helga Ansorge  
Grünentorgasse 8/2-5  
A - 1090 Wien  
Tel. 01 / 942 25 17  
Mobil. 0699 1/ 942 25 18  
e-m@il: ansorge@ati.co.at  
www.ati-training.at  
www.ati.co.at

**ATi ist zertifiziert seit 2017/rezertifiziert 20/23:**



Das freiwillige "wien-cert"-Zertifizierungsverfahren ist ein vom Qualitätsrahmen für Erwachsenenbildung in Österreich (Ö-Cert) anerkanntes Qualitätssicherungsverfahren zur Gewährleistung hoher und vergleichbarer Standards und Transparenz im Wiener Erwachsenenbildungssektor.

Bildungsträger, die "wien-cert"-zertifiziert sind, können unter anderem regelmäßig nachweisen, dass sie Erwachsenenbildung als ihren wirtschaftlichen Kernbereich mit pädagogisch didaktisch geschultem Personal umsetzen sowie im Sinne der KundInnen eine dokumentierte Qualitätsentwicklung "leben".



Viel Qualität auf einen Blick – wir sind auch Ö-Cert-Qualitätsanbieter/in in der Erwachsenenbildung. Es legt österreichweit Qualitätsstandards für Erwachsenenbildungsorganisationen fest und schafft Transparenz für Bildungsinteressierte und für FördergeberInnen.

Lehr- & Ausbildungsinstitut seit mehr als 25 Jahren



## Inhalte des Lehrgangs zum/r Dipl. Mental- & Burnoutprophylaxe-Trainer/in

Die Nachfrage nach **mentaler Unterstützung**, d.h. **qualifizierten** Trainern/innen mit Praxiserfahrung wird sowohl auf dem freiberuflichen, dem arbeitsmarktpolitischen als auch firmeninternen Sektor immer größer.

Die **Balance** zwischen **Energieaufwand und Entspannung** zu finden wird in der heutigen beschleunigten und konkurrenzbehafteten Zeit eine immer größere Herausforderung. Ein **Termin** jagt den nächsten, **Aufgaben** erscheinen unbewältigbar, man versucht daneben noch schnell die **Familie** zu **managen** und es bleibt nur sehr wenig **Zeit für** echten **Genuss, Ruhe** und Harmonie, ob allein oder mit anderen.

Da viele TrainerInnen keine Zertifikate oder Diplome vorweisen können und sehr wenig Zeit für Weiterbildungen neben der beruflichen Praxis übrigen können, werden in diesem Lehrgang die Kenntnisse und die Praxis für die Vorbereitung und Durchführung von Trainings in **10 Modulen** um ein Vielfaches erweitert und mit einem **Diplom** honoriert.

Schwerpunkte sind:

1. **Unterstützung** von Personen, die eine Erholung bzw. Hilfestellung von/bei Alltagsbelastungen und Gedankenspiralen suchen.
2. **Kenntnisse** über **Mentaltechniken** und Methoden der **Burnoutprävention**.
3. **Gesprächsleitung** mit einem/r Einzelnen oder zwischen Gesprächsteilnehmern/innen in unterschiedlichen Situationen.
4. **Gruppenleitung** auch unter schwierigen Voraussetzungen.
5. Stimmhygiene für Vieltrainierer/innen.
6. **Didaktik & Methodik**, Lernen in der Erwachsenenbildung.
7. Selbständiges Erstellen von **Trainingsdesigns & Trainingseinheiten**.
8. Aneignung eines weiten **Methodenrepertoires** im mentalen **Ausgleichs- und Regenerationsbereich**.
9. Erstellung einer einsatzbereiten **Methoden- & Interventionsmappe**.
10. Durchführung eines **selbstkonzipierten Praxistrainings** im geschützten Rahmen der Ausbildungsgruppe.

## Welchen **Nutzen** ziehen Sie speziell aus dieser Form eines Trainings?

1. Die Erweiterung Ihrer **sozialen und persönlichen Kompetenzen**.
2. Fertigkeiten zum **Umgang** mit **TrainingsteilnehmerInnen** sowie **AuftraggeberInnen**.
3. Intensive Auseinandersetzung und individuelle Betreuung durch kleine Trainingsgruppen von **max. 6 - 10 Personen**.
4. **Übungs-/Peergruppen** zwischen den einzelnen Modulen.
5. Praxiserfahrung durch praxisnahe Übungen und die Möglichkeit nach Absprache als **Co - Trainer/in Erfahrungen** zu **sammeln**.
6. Eine, aus den im Lehrgang kennengelernten Übungen etc., selbstständig erstellte **Methoden-/ Interventionen-/ Lehr- & Lernmaterialmappe** für den sofortigen Einsatz

### Methodenform:

Die **Praxisarbeit** und die Erfahrungen mit und in der Trainingsgruppe sowie die Verantwortung jedes/r Einzelnen für die Gruppe sind wesentlicher Bestandteil des Trainingskonzeptes.

**Selbstreflexion, Feedbackschleifen, Einzel- und Gruppenübungen, Demonstrationen, Theorieinput, Diskussion, Methoden- & Materialeinsatz, Fallstudien, Selbsterfahrung & Selbstreflexion, Praxisbeispiele, Arbeit mit Modellen, Rollenspiele** sowie **Analyse** zur Selbst- und Fremdwahrnehmung stellen die Basismethoden dar.

Durch **Übungs-/ Peergruppen** wird das Gelernte gefestigt und Lern-Netzwerke gebildet.

In der abschließenden praktischen **Trainingssequenz** wird das Erlernete in einem geschützten Rahmen verwendbar umgesetzt.

## Übersicht

### Organisation:

Zur Auswahl stehen **Intensivkurse** bzw. **Semesterkurse**

- **Intensivkurse** finden wöchentlich über 6-7 Wochen statt und sind
  - Wochentags-** Mo-Mi Lehrgänge 09-15.00h **oder**
  - Mo-Do Lehrgänge 17-20.30h
- **Semesterkurse** finden 1-2 x monatlich über 6 Monate statt und sind
  - Wochenendfrei-** Do, Fr Lehrgänge. 1. Tag 17-21h / 2. Tag 09-21h **oder**
  - Wochenend-** Fr, Sa Lehrgänge. 1. Tag 17-21h / 2. Tag 09-21h **oder**
  - Wochentags-** Mi-Fr Lehrgänge. Mi/Do 09-15h & Fr 09-13.30

<b>10 Ausbildungsmodule</b>	mit insgesamt	<b>172 Std.</b>
<b>Übungs-/Peergruppen</b>	mit weiteren	<b>20 Std.</b>
<b>Methodenmappenerstellung</b>	mit	<b>46 Std.</b>
<b><u>Diplomarbeit &amp; Praxisprüfungsvorbereitung</u></b>		<b><u>32 Std.</u></b>
<b>= Gesamtstundenanzahl</b>		<b>270 Std.</b>

Ein Wechsel zwischen **Wochenendfrei-Lehrgangsgruppe: Do./Fr.**,  
**Wochenend-Lehrgangsgruppe: Fr./Sa** oder **Wochentags-Lehrgangsgruppe: Mi-Fr**  
 ist nicht möglich.

**Sie entscheiden sich für eine Variante.**

Um verschiedene Gesprächs- und Gruppenleitungsstile kennenzulernen, wechseln die Trainer/innen nach einzelnen Blöcken.

Die Entscheidung über die Wahl der Trainer/innen, sowie inhaltliche und terminliche Änderungen, behält sich ATi vor. Der folgende Plan umreißt die Inhalte und den methodischen Gesamtrahmen. Bei der konkreten Gestaltung werden die Modulleiter/innen praxisrelevante Schwerpunkte setzen.

Die Praxisprüfungsvorbereitung beinhaltet die Erarbeitung eines mind. 5seitigen Prüfungsdesigns sowie die Durchführung einer Trainingssequenz in der Trainingsgruppe. Nach Absolvierung des Gesamtlehrgangs, sowie der Erstellung einer Methodenmappe inklusive Diplomarbeit (15 Seiten) & Praxisprüfung, erhält jede/r Teilnehmer/in ein **Diplom**.

## Ausbildungsablauf: "Dipl. Mental- & Burnoutprophylaxe-Trainer/in": Einstieg bis 2. Modul.

Startmodul 1: 12 Std.	Kennenlernen/ Entwicklungsziele/ <b>Organisation &amp; Rahmenbedingungen</b> des Lehrgangs & der Prüfungen/ Bedarfe an den Lehrgang/ Lernvoraussetzungen und Rahmungen/ Lernzielbestimmung/ <b>Erkennen und Ansprechen von Lerntypen/</b> Methoden
Modul 2: 12 Std. & 4 Std Nachbereitung	<b>Bedarfs- &amp; Problemerkhebung/</b> Abgrenzung Training-Coaching - Krisenintervention & Überweisungsbedarf./ <b>Kommunikations- &amp; Lernmodelle/ Systemische- Gesprächsführung/</b> Auftragsklärung/ Prinzipien der Andragogik/ Methodik der Erhebung von Lernmotivation & Lernbedarf/ Coachingtools: S(E)E-Stern®-Methode/ Geben und Nehmen von Feedback/ Methodenmappe/ Analyse subjektiver Belastungen, Macht von Sprache
12 Std.	<b>Übungsgruppen, Methodenmappenerstellung</b>
Modul 3: 12 Std. & 4 Std Nachbereitung	Konfliktgespräche/ <b>Konfliktmanagement/ Kommunikationstheorie/</b> Verhaltensmusteranalyse/ Haltung & Selbstmotivation/ die Rolle als Trainer_in/ Psychohygiene/ Selbsterfahrung/ GFK/ Grundlagen didaktischer Leitbegriffe: Selbstbestimmung & Selbstwirksamkeit/ <b>Grundlagen Gruppendynamik</b>
Modul 4: 12 Std. & 4 Std Nachbereitung	<b>Soft Skills: Mein Auftreten als Trainer/in: Verhaltenspsychologie Grundlagen</b> Selbsterfahrung, Selbstpräsentation, Sprechskripts, Stimmtools & Atmung für unterschiedliche Gesprächssituationen: Stimme als Instrument für <b>Präsentation/ Moderation im Training</b> , Die Kraft von Stimme und Sprache, Stimm- & Lautgebung, Körpertonus, Rollenbild, Fremd- & Selbstwahrnehmung, Feedback zum Stil
12 Std.	<b>Übungsgruppen, Methodenmappenerstellung, Recherche für Diplomarbeit</b>
Modul 5: 6Std/2Std. 6Std/2Std.	<b>Selbstorganisierte!!! &amp; Angeleitete Peerguppen:</b> Protokoll. Unterrichtspraxis/ Sensorisches Lehren & Lernen/ Leitungskompetenz/ Zielgruppen- & Lernzielorientierung/ Inhaltlichkeit, Methoden im Einsatz/ Methodenmappe/ Fragen zur Praxis/ Recherche für Abschlussarbeit
Modul 6: 12 Std. & 4 Std Nachbereitung	<b>Trainingskonzeption &amp; Diplomarbeit: Seminarplanung:</b> Do`s Don`ts/ Zielarbeit/ Trainingseinheiten zielgruppengerecht konzipieren, <b>Methodik &amp; Didaktik</b> in der Erwachsenenbildung / <b>Lernmodelle/ Lernebenen/</b> Andragogik/ Lerntheorien/ Planung Praxisprojekt
12 Std.	<b>Recherche für Diplomarbeit, Vorarbeiten: Erstellung der Diplomarbeit</b>
Modul 7: 22 Std. & 2 Std Nachbereitung	Mein Profil: <b>Managing Diversity</b> mit dem Schwerpunkt Gender Mainstreaming im Trainingsalltag und Interkulturalität im Training, Umgang mit schwierigen, ethisch herausfordernden Situationen/ Vielfalt vs. Unterschiedlichkeit vs. Reichhaltigkeit
12 Std.	<b>Methodenmappe, Erstellung der Diplomarbeit</b>
Modul 8: 8 Std. & 16 Std Nachbereitung	<b>Theoretisch- wissenschaftliche Grundlagen &amp; Einführung:</b> Begriffsdefinition BURN/MENT/Einführung in die Mentaltechniken: geistige Gesetze/5 Säulen/ <b>Biopsychosoziale Faktoren:</b> Arbeit mit Gedanken, Bildern & Gefühlen/Verhalten & Wahrnehmung/ Burnout als persönliche Krise, <b>Gruppendynamik:</b> Gruppenselbsterfahrung: Mein Burni, Grenzen setzen & Entscheidungen treffen, Frühwarnzeichen/ Phasen & Stadien im Burnout-Prozess <b>Risikofaktoren im Beruf:</b> Arbeitsbedingungen/ Arbeits(un)zufriedenheit, Konflikte & Kommunikation/Führungskompetenz und Delegationsfähigkeit <b>Methodenvielfalt:</b> Einführung EFT, Ho`oponopono, Spiegelgesetz
Modul 9: 8 Std. & 16 Std Nachbereitung	<b>Entspannungs- &amp; Aktivierungsverfahren:</b> Raumgestaltung, Energie- & Körperarbeit, Self-Coaching, IST-SOLL, Signalzonen schärfen, Farbkartenlegesystem, Muskelrelaxation, Atemtechniken, Visualisierung & Imagination, Kontakt zur Quelle, Acht Brokate, Natur als Kraftquelle, Haiku, <b>Relativität von Gesundheit &amp; Krankheit:</b> Diagnostik und Selbsttests, Salutogenese, Gesundheitsförderung, Resilienz, Psychohygiene, Veränderung ungesunder Lebensgewohnheiten, <b>Stressmanagement:</b> Symptome der Stressreaktion , Belastung als Stressor bzw. Herausforderung erleben, Arten der Stressbewältigung <b>Lebensziele:</b> Lebensplanung, Visionen, Sinnfrage, Stabilität & Balance, Mein Lebenshaus, Werte, Wünsche, bewusste Dissoziation, Copingstrategien, The Work, Glaubenssätze & Reframing, Ernährung & Bewegung, soziale Unterstützung <b>Achtsamkeitstraining/ Mentaltraining:</b> Innenschau und Stille, Meditation, Visualisierung & Imagination, Phantasiereisen, Affirmation, Selbstliebe & Eigenverantwortung, Arbeit mit Gefühlen, Genuss- & Glückstraining, gelebte Dankbarkeit
12 Std. & 42 Std.	<b>Übungsgruppen, Fertigstellung der Diplomarbeit &amp; Praxisprüfungsvorbereitung</b>
Modul 10: ~8 Std.	<b>Abschluss-Prüfungsmodul:</b> Praxisprüfung: Durchführung eines begutachteten 1,5stündigen Trainings mit Trainingsdesign, Gruppenleitung & Medieneinsatz, Diplomverleihungsfeier

## Voraussetzung: Informationsgespräch

Wir bieten Ihnen vorweg ein persönliches Informationsgespräch an. Dieses Gespräch ist kostenlos und bietet Ihnen Informationen und Entscheidungshilfen für den Lehrgang.

- Sie können sich detailliert über die Ziele, Inhalte und Methoden der einzelnen Module informieren.
- Sie können Ihre persönlichen Motive, inhaltlichen Erwartungen und Ziele überprüfen und präzisieren

## Kosten: Mental- & Burnoutprophylaxetrainer/in:

Die Lehrgangskosten beinhalten auch Skripten und Prüfungsgebühren:

• <u>Intensiv-Wochentags-(Mo-Mi) lehrgänge</u>	<u>09 – 15.00h</u>	&
• <u>Intensiv-Wochentags-(Mo-Do) lehrgänge</u>	<u>17 – 20.30h</u>	&
• <u>Semester-Wochenendfrei-( Do/Fr) lehrgänge</u>	<u>17 – 21/ 9-21h</u>	&
• <u>Semester-Wochenend-( Fr/Sa) lehrgänge</u>	<u>17 – 21/ 9-21h</u>	&
• <u>Semester-Wochentags-(Mi-Fr) lehrgänge</u>	<u>2x 9-15/ 9 - 13.30h</u>	
<b>Sozialtarif, Förderung, StudentInnen, Arbeitsuchende...:</b>	€ 2.300,-*	
<b>Berufstätige:</b>	€ 2.600,-*	
<b>Voll-Berufstätige:</b>	€ 2.900,-*	

\* die Bildungsleistungen sind umsatzsteuerbefreit gem. § 6 Abs 1 Z 11 lit a UStG



### **Frühbucher/innenbonus**

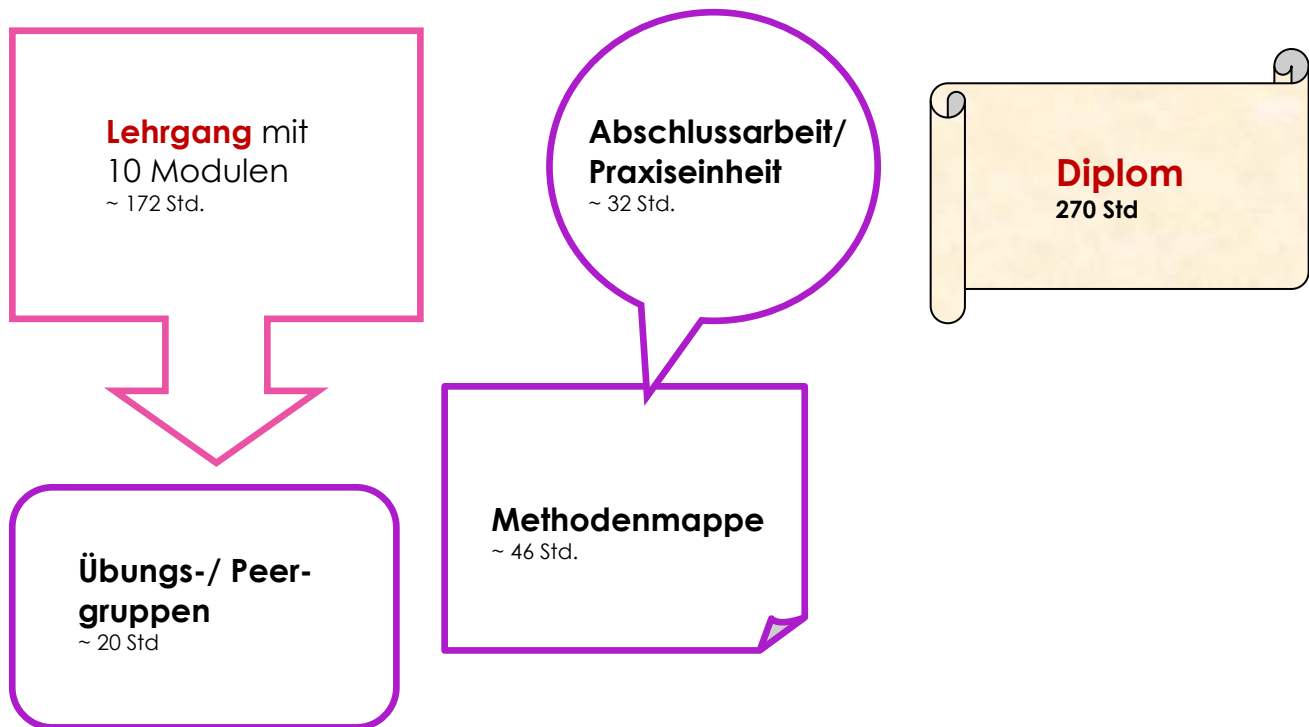
Bei Einzahlung des gesamten Beitrages **vor** Lehrgangsbeginn erhalten Sie **10%** Ermäßigung.

Ohne Ermäßigung gilt die Einzahlung des halben Gesamtbeitrags als Anmeldung zum Lehrgang, wobei die **Reihung der Einzahlungen die Reihung der Teilnahme** bestimmt. Der Restbetrag muss bis zum letzten Trainingsmodul eingezahlt werden.

Sollte keine dieser Zahlungsformen für Sie passen, so sprechen Sie uns bitte darauf an.

Wir bilden unsere Vortragenden selber aus und freuen uns über potentielle Bewerbungen Ihrerseits nach Besuch dieses Lehrgangs.

## Gesamtüberblick Dipl. Mental- & Burnoutprophylaxetrainer/in:



## Ansprechpartnerin für die Lehrgänge & Veranstaltungsort:

### **Mag.<sup>a</sup> Helga Ansorge**

Grünentorgasse 8/2-5  
A - 1090 Wien

Telefon: 01 / 942 25 17

Mobil: 0699 1/ 942 25 18

e-m@il: [ansorge@ati.co.at](mailto:ansorge@ati.co.at)

### **Impressum/Herausgeberin:**

ATi e.U. | Ansorge Training international

Druckfehler, Irrtümer sowie inhaltliche, preisliche und terminliche Änderungen vorbehalten

ATi e.U. | Grünentorgasse 8/2-5 | A- 1090 Wien | Tel.: +43-1-942 25 17 |  
Inhaberin: Mag.<sup>a</sup> Helga Ansorge | Handelsgericht Wien | FN 435888 m  
[www.ati.co.at](http://www.ati.co.at) | Email: [office@ati.co.at](mailto:office@ati.co.at)





