

Mikro-Zertifikat „Burnout: Vorbeugung und Resilienztraining“

Umfang: 25 – 30 Stunden

Lernformat: online via Selbststudium mit multimedialen Inhalten, ohne Präsenz

Sprache: Deutsch

Zugriff: via LMS der E-Learning Group oder via App

Zulassungsvoraussetzungen: keine

Anforderungen: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

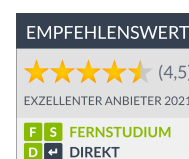
Preis: EUR 299, -

Beschreibung

Das **Burnout-Syndrom**, ein Zustand der langhaltenden körperlichen und psychischen Erschöpfung, zählt zu einer der **größten Gesundheitsgefahren** und tritt nicht nur bei Privatpersonen auf, sondern betrifft auch zahlreiche Berufsgruppen. Nur wer mit **belastendenden** und **stresserzeugenden Situationen effektiv umgehen** kann, kann **langfristig hohe Leistungen** erbringen.

Im Rahmen dieses **kompakten Mikro-Zertifikats** erlernen Sie, **wie gegen Burnout vorgesorgt** werden kann und wie **Widerstandsfähigkeit persönlich** sowie **im Unternehmen** aufgebaut werden kann. Sie erlernen, **woran ein drohendes Burnout erkannt** wird und was in welchem Stadium getan werden kann, um eine Besserung zu erzielen.

Praxisnahe Lehrinhalte zeigen Ihnen, welche **Methoden** Sie anwenden können, um auch in Zeiten intensiver Arbeitsbelastung **langfristig gesund und leistungsfähig** zu bleiben. Während des Studiums können Sie jederzeit mit inhaltlichen Fragen an unser **Support-Team** herantreten.



Mikro-Zertifikat „Burnout: Vorbeugung und Resilienztraining“

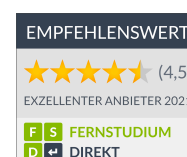
Der E-Learning-Kurs kann **flexibel im Selbststudium** absolviert werden. Ihr Wissen dokumentieren Sie nach Abschluss des E-Learning-Kurses mit einem entsprechenden **Zertifikat**. Der Kurs findet gänzlich **online** statt. Sie entscheiden selbst, wie kurz oder lange Ihr Mikro-Zertifikat dauert. Auch bei längerer Studiendauer entstehen für Sie keine Mehrkosten. **Anmeldung und Studienstart sind jederzeit möglich.**

Unmittelbar nach Ihrer Buchung erhalten Sie Ihre **persönlichen Zugangsdaten** für die Lernplattform. Dort erwarten Sie **hochwertige multimediale Unterlagen**, darunter Skripten, Videos, Podcasts, ausgewählte Hörbücher und Kontrollfragen zum Überprüfen. Über die Lernplattform haben Sie auch Zugriff zur **digitalen Abschlussprüfung** für dieses Mikro-Zertifikat.

Der Ablauf gliedert sich in eine **flexible Selbstlernphase** und eine **Abschlussprüfung, die jederzeit online absolviert werden kann**. Mit Absolvierung dieses Mikro-Zertifikats werten Sie Ihren Lebenslauf nachhaltig auf und qualifizieren sich bequem von zu Hause aus für neue berufliche Herausforderungen.

Inhalt

- Begriffsdefinition Burnout
- Burnout-Symptome
- Psychische Belastung am Arbeitsplatz
- Burnout-Gefahren in verschiedenen Unternehmensphasen
- Kosten und Nutzen von Präventionsmaßnahmen
- Organisation und Führungsverhalten
- Resilienz
- Persönliche und organisatorische Resilienz
- Rolle der Führungskraft



Mikro-Zertifikat „Burnout: Vorbeugung und Resilienztraining“

Nutzen und Karrieremöglichkeiten

- Sie erhalten einen Überblick und entwickeln ein Grundwissen in diesem Fachbereich.
- Sie erlernen wesentliches Praxis-Know-how auf Basis relevanter Beispiele und Case Studies.
- Sie sind in der Lage, Burnout-Symptome frühzeitig zu erkennen.
- Sie lernen Präventionsmaßnahmen kennen, um gegen Burnout vorzusorgen.
- Sie begreifen, wie persönliche Resilienz sowie Widerstandsfähigkeit im Unternehmen aufgebaut werden kann.

Zielgruppe

- Menschen, die ihre Kompetenzen in der Arbeitswelt steigern wollen.
- Alle Personen, die wissen möchten, wie man Burnout effizient vorbeugt.
- Führungskräfte, die gezielte Maßnahmen zur Burnout-Prävention für ihre Mitarbeiter im Unternehmen einsetzen möchten.
- Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen, die Kompetenzen im Bereich Burnout-Prävention erwerben möchten, um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben

Abschluss

Nach erfolgreichem Absolvieren der Online-Abschlussprüfung erhalten Sie ein Zertifikat und dokumentieren dadurch offiziell Ihr Können.

Abschlussprüfung

Die Abschlussprüfung findet online statt und kann direkt auf der Lernplattform mit dem eigenen PC durchgeführt werden. Sie bestimmen selbst, wann Sie die Abschlussprüfung absolvieren – ohne Terminabsprache oder Voranmeldung.



Mikro-Zertifikat – FAQ

Von welchen Vorteilen profitiere ich bei den Mikro-Zertifikaten?

- gezielte Weiterbildung auf Abruf
- kurz und knackig – innerhalb einer Woche haben Sie Ihr Mikro-Zertifikat
- von Grund auf erstellt für erwerbstätige Personen
- 100 % online und ohne Präsenz
- Online-Abschlussprüfung – jederzeit und ohne Voranmeldung
- Anmeldung und Start jederzeit möglich
- individuelles Lerntempo ohne zusätzliche Gebühren bei längerer Studiendauer
- hervorragender persönlicher Support
- multimediale Lehrinhalte mit hoher Praxisrelevanz
- ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis

In welcher Sprache stehen die Inhalte zur Verfügung?

Alle Unterlagen stehen auf Deutsch zur Verfügung.

Welche Zulassungsvoraussetzungen muss ich erfüllen?

Es gibt keine Zulassungsvoraussetzungen. Sie können sofort loslegen!

Welchen Umfang hat ein Mikro-Zertifikat?

Unsere Mikro-Zertifikate haben einen Gesamtumfang von 25 bis 75 Stunden. Ihnen stehen Skripten, eBooks, Videos, Podcasts, Lern-Kontrollfragen und ausgewählte interaktive Übungen zur Verfügung.

Wie lange habe ich Zeit, um das Mikro-Zertifikat zu absolvieren?

Nach Buchung und Zahlung wird Ihr Account automatisch für 365 Tage aktiviert.

Kann ich nach positivem Abschluss weiterhin auf die Inhalte zugreifen?

Ja, auch nach erfolgreicher Abschlussprüfung können Sie auf die Kursinhalte zugreifen und die Unterlagen beispielsweise als Nachschlagewerk verwenden.

Wie funktioniert die Abschlussprüfung?

Die Abschlussprüfung findet online direkt auf der Lernplattform statt und kann jederzeit absolviert werden. Es handelt sich um eine Online-Multiple-Choice-Prüfung, welche 30 Minuten dauert. Zum Bestehen sind mindestens 60 % der Gesamtpunkte erforderlich. Ihnen stehen in Summe zwei Antritte zur Verfügung.

