

# 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 **belastenden** 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.