

 Psychotherapie

Achtsamkeit und Selbstfürsorge im beruflichen Alltag

Der moderne Arbeitsplatz ist häufig geprägt von hohen Anforderungen, Termindruck, wechselnden Aufgaben, herausfordernden Kollegen und Kunden. Dies kann zu Über-

Bei der gezielten Selbstfürsorge geht es darum, sich aktiv um das eigene Wohlbefinden zu kümmern und eine nachhaltige Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen herzustellen. In beruflichen Kontexten kann Selbstfürsorge dazu beitragen, Stress abzubauen, die emotionale Stabilität zu fördern und

Dieses Seminar bietet eine strukturierte Möglichkeit, Selbstfürsorge in den beruflichen Alltag zu integrieren. Sie lernen effektive Techniken der Stressbewältigung, Achtsamkeit, Entspannung und Kommunikation kennen und anzuwenden. Sie lernen, Ihre individuellen Bedürfnisse zu erkennen und maßgeschneiderte Strategien für sich

Dieses Seminar wirkt sich nicht nur kurzfristig positiv auf das Wohlbefinden aus, sondern trägt auch langfristig zur persönlichen und beruflichen Entwicklung bei. Menschen, die Selbstfürsorge praktizieren, sind in der Regel produktiver, motivierter

Inhalt:

Bedeutung von Selbstfürsorge für die Gesundheit und die Lebensqualität

Emotionale Intelligenz

Achtsamkeit als Stressbewältigungsstrategie

Strategien zur Umsetzung einer ausgewogenen Lebensweise

Erkennen und Vermeiden von Überlastung und Burnout

Selbstreflexion und Selbstakzeptanz

Beziehungen und soziale Unterstützung

Kommunikation und Grenzen setzen in persönlichen und beruflichen Beziehungen

Netzwerke aufbauen

Zeitmanagement

Entwicklung eines persönlich-individuellen Selbstfürsorge-Plans

Zielgruppe:

Yogalehrende

Therapeuten/innen

Berater/innen

Erzieher/innen

Lehrer/innen

Pädagogen/innen

Ergotherapeuten/innen

Physiotherapeuten/innen

Logopäden/innen

Termin

Sa, 28.02.2026

10:00–18:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Aachen

Promenadenstr. 7–9

52062 Aachen

Tel. 0241-901 94 94

Seminarnummer

SSA51280226

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 23.02.2026

Dozentin

Berit Kramer

Jg. 1977, ledig (mit Partner lebend), keine Kinder. Nach der Ausbildung zur Ergotherapeutin mit anschließender beruflicher Tätigkeit in zwei Praxen mit den Schwerpunkten Pädiatrie, Neurologie und Handtherapie hat sie sich mit Yoga und Coaching mit dem Schwerpunkt "Trauma" befasst. Frau Kramer absolvierte eine zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin und Trauma-Yoga-Therapeutin und hat das Ganze durch Ayurveda und die HP-Ausbildung ergänzt. Zusätzliche Aus- und Fortbildungen waren: Systemisches Coaching, Kinder- und Jugendcoaching, Aufstellungsleitung, Traumafachberatung und Traumapädagogik. Seit 2021 bringt sie ihre Erfahrungen und Kompetenz als Dozentin mit ein.