



 Psychotherapie

Stressprävention und Stressbewältigung – Seminarleiterschein

Werden Sie Seminarleiter/in für Stressprävention und Stressbewältigung und vermitteln Sie anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen. In diesem Training erwerben Sie das Grundwissen von Stress und dessen Auswirkung auf den gesamten Organismus als Basis für ein effektives Coaching oder Gruppentraining. Sie erhalten wichtiges Hintergrundwissen aus der Forschung zur Stressbewältigung, das in Interventionsstudien evaluiert wurde.

Seminarinhalt:

Stressanalyse:

- Was ist Stress?
- Ursachen und Auswirkungen von Stress
- Grundlagenverständnis der körperlichen Stressreaktion
- Stressanalyse als Voraussetzung zur Stressbewältigung

Stressbewältigung:

- Kurzfristige und langfristige Techniken
- Systematischer Stressabbau
- Problemlösetechniken
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken und ihre Wirkung auf den Körper
- Gruppen- und Einzelcoaching

Präsentationstechniken:

- Planung und Gestaltung der Präsentation
- Körpersprache, Stimme, Gestik
- Arten der Visualisierung
- Lampenfieber

Das Seminar wendet sich an: Psychologische Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Heilpraktiker/innen, Entspannungstrainer/innen, Gesundheitsberater/innen und Coaches.

Termine

Sa, 24.01.2026
10:00–17:00 Uhr
So, 25.01.2026
10:00–17:00 Uhr
[und 2 mehr](#)

Preis

580,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Siegen
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen
Tel. 0271-771 11 01

Seminarnummer

SSB59240126

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 01.01.2026

Dozentin

Petra Jahr

Jg. 1962. Sie ist approbierte Apothekerin und ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin. Des Weiteren ist sie Kursleiterin für psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung und ganzheitliche Gedächtnistrainerin. Zudem war sie langjährig als Managementtrainerin für ein internationales Unternehmen in London tätig. Im März 2007 eröffnete sie ihr eigenes Institut für Präventionsmedizin, Anti-Aging und Lifestyle-Coaching, wo sowohl Gruppen als auch Einzelcoachings angeboten werden. Sie arbeitet als Trainerin für große Unternehmen, u. a. mit den Schwerpunkten: Stressmanagement, Stressbekämpfung, Stressprävention und betriebliche Gesundheitsförderung.