



## 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.

**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.

## **Termine**

Sa, 17.10.2026  
10:00-17:00 Uhr  
So, 18.10.2026  
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**

SSH59171026

## **Anmeldemöglichkeiten**

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 01.01.2026