



Psychotherapie

Stress Management

In today's fast-paced world, stress tends to become a constant companion. In this seminar you will gain in-depth knowledge of effective stress-management-strategies.

Content:

- Fundamentals of stress: Causes, symptoms, and impacts on mental and physical health
- Stress avoidance strategies: How to identify and mitigate stressors before they escalate
- Stress management techniques: Mindfulness, cognitive approaches, and relaxation methods
- Practical exercises: Hands-on application of stress management tools in real-life scenarios

Why You Should Attend:

- Holistic Approach: Gain a comprehensive understanding of stress and its management.
- Interactive Sessions: Participate in engaging and interactive sessions that reinforce learning.
- Expert Guidance: Learn from an experienced instructor specializing in stress management and mental well-being.
- Convenient Format: Attend the seminar online, making it easy to fit into your busy schedule.

This seminar provides a solid foundation for enhancing your expertise and equipping you with practical tools to support both your clients and yourself in managing stress effectively.

Termine

Sa, 18.04.2026

10:00–14:00 Uhr

So, 19.04.2026

10:00–14:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

340,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Siegen

Birlenbacher Hütte 4

57078 Siegen

Tel. 0271-771 11 01

Seminarnummer

SSB59180426F

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 15.12.2025

Dozentin

Heike Szondi

Jg. 1970, Dipl. Betriebswirtin (Personal), Entspannungstherapeutin. Neben langjähriger Praxiserfahrung in den Bereichen Personalentwicklung und Mitarbeiterführung verfügt sie über Coaching-Kompetenz. Weitere Schwerpunkte setzte sie im Hinblick auf Kommunikation und Verhandlungsführung. Die erworbenen Qualifikationen als HP Psychotherapie, Entspannungstherapeutin und Ressourcen-/ Resilienztrainerin runden ihr Profil ab.