

 Psychotherapie

Stress-, Burnout- und Depressionsberatung

In diesem Seminar lernen Sie, Seminare oder Einzelcoachings im Bereich Stressprävention und Stressbewältigung zu halten und vermitteln anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen.

Sie erwerben 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 Stressforschung zur Stressbewältigung, das in Interventionsstudien evaluiert wurde. Zusätzlich werden Präsentationstechniken und Methodik/Didaktik zum effektiven Anleiten der Übungen vermittelt.

Seminarinhalte:

Stressanalyse:

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

Stressbewältigung:

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

Zielgruppe:

Psychologische Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Heilpraktiker/innen, Gesundheitsberater/innen und Coaches.

Termine

Sa, 14.02.2026

10:00-18:00 Uhr

So, 15.02.2026

10:00-18:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

615,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Rosenheim
Münchener Str. 44
83022 Rosenheim
Tel. 08031-21 91 24

Seminarnummer

SSH82140226

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 31.01.2026

Dozent**Mario Manetzki**

Jg. 1970. Ausbildung zum Heilerziehungspfleger. Bald folgte der erste Burnout, später der zweite. Intensiv setzte sich Herr Manetzki mit Lebensfragen auseinander und entdeckte, dass er Energien und Frequenzen wahrnehmen kann. Der Umgang mit ihnen hatte eine vollständige Gesundung zur Folge. Durch den Wunsch, mit seinen Erfahrungen etwas Praktisches damit zu machen, absolvierte er die Ausbildung zum Spirituellen Coach, danach die Ausbildung zum Life-Coach und in Matrix-Quantenheilung sowie 2012 die Ausbildung zum Burnout- und Stresspräventionsberater an der Paracelsus Schule Konstanz. Heute wirkt er als Energetiker und Vorstand des Vereins 'AMAERA'. Besonderer Schwerpunkt ist der Umgang mit sogenannten 'Fremd-Energien'.