

 Psychotherapie

## Burnout- und Resilienzberatung – Seminarleiter- schein

In diesem Seminar erwerben Sie das Fachwissen zu Stress und Burnout sowie die Auswirkung auf den gesamten Organismus.

Stress gehört zum Leben und ist unvermeidbar.

Hans Selye (1907–1982), der Urvater der modernen Stressforschung, bezeichnete Stress einmal als „Würze des Lebens“.

Nicht immer ist Stress negativ, er kann auch motivierend und leistungssteigernd sein. Problematisch wird Stress, wenn er dauerhaft bestehen bleibt. Diese Unterschiede lernen Sie in diesem Seminar kennen.

Zudem erfahren Sie mehr über das Phänomen Burnout („Ausbrennen“), dessen Entstehung und Symptomatik.

Abschließend werden auch die Planung, Aufbau und Durchführung von Stressbewältigungstrainings erörtert.

Werden Sie Burnout und Resilienzberater/in. Vermitteln Sie in Parxis und Kursen anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen.

Im Seminar erlernen und üben Sie vielfältige Instrumente, die Sie direkt in der therapeutischen und Beratungs- Praxis einsetzen können.

Auszug aus dem Inhalt:

- Begriffsdefinition Stress und Burnout
- Ursachen, Symptome, Folgen von Stress und Burnout
- 12 Phasen der Erkrankung
- Stress und seine Auswirkungen auf den Körper
- Stressoren und individuelle Stressanalyse
- Antreiber und Glaubenssatz-Arbeit
- Ressourcen und Resilienz
- Methoden der Stressbewältigung
- Gestaltung von Stressbewältigungstrainings
- Kommunikation, Gesprächsführung, Frage- und Kreativitätstechniken

Das Seminar eignet sich für alle Fachkräfte aus dem beratenden sowie therapeutischen Bereich, stellt jedoch auch für andere Berufsgruppen eine wertvolle Ergänzung dar.

### Termine

Mo, 29.06.2026

09:00–18:00 Uhr

Di, 30.06.2026

09:00–18:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

### Preis

750,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Jena

Karl-Marx-Allee 20

07747 Jena

Tel. 03641-42 02 34

### Seminarnummer

SSH06290626

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 04.05.2026

### Dozent

## Joshua Stern

Jahrgang 1994, ausgebildeter Zimmermann.

Nach dem Durchleben einer schweren Erkrankung und deren Heilung erwachte in Herrn Stern der Wunsch, seine Fähigkeit – mehr sehen zu können als das Sichtbare – in den Dienst der Gesundheit zu stellen. So absolvierte er von 2022 bis 2024 die Ausbildung zum Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Naturheilkunde und Psychologie an der Paracelsus Schule Leipzig, die er im selben Jahr erfolgreich mit der amtsärztlichen Prüfung abschloss.

Seit 2023 ist er als spiritueller Berater selbstständig tätig und verbindet dabei Medizin, Psychologie, Astrologie und Spiritualität, um Heilung zu ermöglichen, die im Bewusstsein ihren Ursprung hat und ganz natürlich auf den Körper wirkt.