

 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

Di, 08.12.2026

15:00–19:00 Uhr

Do, 10.12.2026

15:00–19:00 Uhr

[und 6 mehr](#)

Preis

750,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Saarbrücken
Bahnhofstr. 31, 2.OG über Mode-
haus Zara
66111 Saarbrücken
Tel. 0681-3 22 62

Seminarnummer

SSH66050127

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.09.2026

Dozentin

Britta Grötsch

Physiotherapeutin, Psychologische Beraterin, Schamanin, zwei Kinder; Nach zahlreichen Fachfortbildungen wie Dorntherapie, manueller Triggerpunktbehandlung, Kinesio-Taping und vielfältigen Weiterbildungen in präventiven Massagetechniken leitete Frau Grötsch von 2007–2016 ihre Praxis für Physiotherapie in Saarbrücken. Es folgte eine Ausbildung zur Psychologischen Beraterin mit Fachqualifikation in Systemischen Verfahren und Reinkarnationstherapie. 2018 bildete sich Frau Grötsch in pferdegestützter Therapie weiter, 2021 folgten Ausbildung und Initiation zur Schamanin. Ergänzend zu ihrer Arbeit als Reittherapeutin, Psychologische Beraterin und Schamanin arbeitet Frau Grötsch seit 2010 mit Begeisterung als Dozentin.