Stress-, Burnout- und Depressionsberatung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE

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:
Fr. 04.09.2026
Sa. 05.09.2026
So. 06.09.2026
Mo. 07.09.2026
jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:
615,- Euro *

Paracelsus Gesundheitsakademie Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSC111040926

Anmeldemöglichkeiten:
- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 08.07.2025

ONLINE

PARACELSUS die Gesundheitsakademien