

Stressprävention und Stressbewältigung

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Werden Sie Seminarleiter/in für Stressprävention und Stressbewältigung und vermitteln Sie anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen. In diesem Training erwerben Sie 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 Forschung zur Stressbewältigung, das in Interventionsstudien evaluiert wurde.

Seminarinhalt:

Stressanalyse:

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

Stressbewältigung:

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

Präsentationstechniken:

- Planung und Gestaltung der Präsentation
- Körpersprache, Stimme, Gestik
- Arten der Visualisierung
- Lampenfieber

Das Seminar wendet sich an: Psychologische Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Heilpraktiker/innen, Entspannungstrainer/innen, Gesundheitsberater/innen und Coaches.

Termine:

Sa. 25.04.2026

10:00-17:00 Uhr

So. 26.04.2026

09:00-18:00 Uhr

Sa. 02.05.2026

10:00-17:00 Uhr

So. 03.05.2026

09:00-14:00 Uhr

Preis:

580,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSD111250426

Anmeldemöglichkeiten:

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

