

# 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.

**Dozent/in HP Ralf Wiecker:** Heilpraktiker seit 1999. Nach langjähriger Studienleitertätigkeit für die Paracelsus Schulen eigene Praxis seit 2005. Therapeutische Schwerpunkte: psychosomatischen Energetik, typgerechte Ernährung (nutrityping), Homöopathie, Kinesiologie, Mikrosystemakupunktur und lösungsorientierte Kurzzeitpsychotherapie sowie Coaching. Seit 2011 Inhaber des Instituts für Gesundheitsberufe und Dozent für die DPS in folgenden Bereichen: Ernährungsberatung, Stressbewältigung, Gesundheitspädagogik und psychologisches Managementtraining. Ehrenamtliche Tätigkeit für den Hospizverein Traumfänger und MaMut e.V. Institut für faire Unternehmenskultur mit Hilfsangeboten für Betroffene aus den Bereichen Mobbing und Burnout.

#### Termine:

**Fr. 10.07.2026**  
12:00-19:00 Uhr  
**Sa. 11.07.2026**  
09:00-16:00 Uhr  
**Fr. 17.07.2026**  
12:00-19:00 Uhr  
**Sa. 18.07.2026**  
09:00-16:00 Uhr

#### Preis:

**580,- Euro \***

**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Herforder Str. 74**  
**33602 Bielefeld**  
Tel. 0521 - 136 80 63

Seminarnummer:  
**SSH48100726**

#### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

