

# Stressprävention und Stressbewältigung

## Seminarleiterschein

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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 Petra Jahr:** Jg. 1962. Sie ist approbierte Apothekerin und ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin. Des Weiteren ist sie Kursleiterin für psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung und ganzheitliche Gedächtnistrainerin. Zudem war sie langjährig als Managementtrainerin für ein internationales Unternehmen in London tätig. Im März 2007 eröffnete sie ihr eigenes Institut für Präventionsmedizin, Anti-Aging und Lifestyle-Coaching, wo sowohl Gruppen als auch Einzelcoachings angeboten werden. Sie arbeitet als Trainerin für große Unternehmen, u. a. mit den Schwerpunkten: Stressmanagement, Stressbekämpfung, Stressprävention und betriebliche Gesundheitsförderung.

Termine:

**Sa. 17.10.2026**

**So. 18.10.2026**

**Mo. 19.10.2026**

**Di. 20.10.2026**

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

**580,- Euro \***

**Paracelsus**

**Gesundheitsakademie**

**Birlenbacher Hütte 4**

**57078 Siegen**

Tel. 0271 - 771 11 01

Seminarnummer:

**SSH59171026**

Anmeldemöglichkeiten:

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

