

Burnout- und Resilienzberatung

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Werden Sie Seminarleiter/in für Stressprävention, -bewältigung und Burnout. Vermitteln Sie anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen. 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. Zudem erfahren Sie mehr über das Phänomen Burnout („Ausbrennen“), dessen Entstehung und Symptomatik. Abschließend werden auch die Planung, Aufbau und Durchführung von Stressbewältigungstrainings erörtert.

Im Seminar erlernen und üben Sie vielfältige Instrumente, die Sie direkt in der therapeutischen und beraterischen Praxis einsetzen können.

Auszug aus dem Inhalt:

- Begriffsdefinition Stress und Burnout
- Ursachen, Symptome, Folgen von Stress und Burnout
- 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 Interessenten/innen aus dem beratenden sowie therapeutischen Bereich, stellt jedoch auch für andere Berufsgruppen eine wertvolle Ergänzung dar.

Termine:

Fr. 04.07.2025

15:30-22:00 Uhr

Sa. 05.07.2025

09:30-19:00 Uhr

So. 06.07.2025

Mo. 07.07.2025

jew. 09:00-19:00 Uhr

Preis:

670,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Bahnhofstr. 31

66111 Saarbrücken

Tel. 0681 - 3 22 62

Seminarnummer:

SSH66040725

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

