

Burnout- und Stresspräventionsberatung

Fachfortbildung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Beruflich und/ oder privat bedingte Erschöpfung wird als Burnout (deutsch "Ausgebranntsein") bezeichnet. Sowohl die Ursachen als auch die Symptome für das Ausgebranntsein sind vielfältig. Auf der Ursachenseite finden wir z.B. Überforderungserleben und chronische

Frustration, während auf der Symptomseite z.B. Niedergeschlagenheit, Schmerzen unterschiedlichster Art und Schlafstörungen zu finden sind.

In diesem Seminar erfahren Sie alles über die Hintergründe sowie die beraterischen und therapeutischen Möglichkeiten zur Verbesserung des "Burnout-Syndroms". Ziel ist es, dass der/ die Klient/in wieder zur Leistung, Balance und Glück finden kann. Dabei ist der Erwerb bzw. die Reaktivierung einer seelischen Widerstandsfähigkeit von entscheidender Bedeutung, was in der Psychologie heute als Resilienz bezeichnet wird.

Menschen mit einer hohen Resilienz besitzen eine Stehaufmännchen-Mentalität: sie zeichnen sich durch eine hohe Widerstandskraft gegen Rückschläge, Misserfolge und Lebenskrisen aus; gehen sogar oftmals noch gestärkt aus ihnen hervor. Resilienz kann mehr oder weniger angeboren/ anezogen sein, ist aber auch erlernbar; jenes nicht nur für das Burnout-Syndrom, sondern für negative Lebenssituationen und -prozesse generell interessant ist (z.B. Konflikte, Trennung/ Scheidung, Niederlagen, Entlassung, traumatische Erfahrungen).

Erfahren Sie im Seminar alles über den (Rück-) Erwerb und die Erhaltung der seelischen Widerstandskraft und lernen Sie, wie das Resilienzkonzept für die Beratung von Menschen in schweren Zeiten genutzt werden kann. Lernen Sie, wie schwierige Situationen leichter bewältigt werden können und wie man auch bei Druck einen kühlen Kopf bewahrt.

Die Fachfortbildung richtet sich daher an Menschen aus Beratung, Medizin und Therapie (Sozialarbeiter/innen, Psychologen/innen, Heilpraktiker/innen, Ärzte/innen) sowie an Dozenten/innen, Trainer/innen und Coaches. Auch für Menschen aus der Welt der Wirtschaft (Führungskräfte, Betriebsräte, Personalräte etc.) ist die Fortbildung von größtem Wert, da Mitarbeiter/innen mit Widerstandskraft und ohne Burnout immer mehr zum kritischen Wettbewerbsfaktor werden.

Dozent/in Anja Voßwinkel-Theis: Jg. 1971, verheiratet, drei Kinder. 2012 absolvierte sie die Fortbildung zur Entspannungstrainerin mit den Schwerpunkten Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. In diesem Bereich ist sie seitdem als Dozentin an Volkshochschulen, Bildungseinrichtungen, etc. tätig. Es folgten Fachfortbildungen zur Psychologischen Beraterin mit Schwerpunkt systemische Beratung, incl. Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett und Burnout- und Stressberatung. Frau Voßwinkel-Theis ist in der Eifel in eigener Praxis und als Meditationsleiterin der Zenklausen tätig.

Termine:

Sa. 18.04.2026

So. 19.04.2026

Sa. 09.05.2026

So. 10.05.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Sa. 30.05.2026

10:00-16:00 Uhr

So. 31.05.2026

Sa. 06.06.2026

So. 07.06.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

980,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 31
66111 Saarbrücken
Tel. 0681 - 3 22 62**

Seminarnummer:

SSH66180426

Anmeldemöglichkeiten:

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

