

# Burnout- und Resilienzberatung

## Seminarleiterschein mit Online-Anteilen

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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. Diese Unterschiede lernen Sie in diesem Seminar kennen.

Zudem erfahren Sie mehr über das Phänomen Burnout („Ausbrennen“), dessen Entstehung und Symptomatik.

Abschließend werden auch die Planung, Aufbau und Durchführung von Stressbewältigungstrainings erörtert.

Werden Sie Burnout und Resilienzberater/in. Vermitteln Sie in Seminaren anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen.

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

Auszug aus dem Inhalt:

- Begriffsdefinition Stress und Burnout
- Ursachen, Symptome, Folgen von Stress und Burnout
- 12 Phasen der Erkrankung
- Stress und seine Auswirkungen auf den Körper
- 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.

Präsenz mit Online-Anteilen

**Dozent/in Michael Nerschbach:** Jg. 1971, er absolvierte die Ausbildung zum Rettungsassistent mit anschließender 23-jähriger Berufserfahrung. Nach Ausscheiden aus der Bundeswehr absolvierte er eine zwei jährige Ausbildung zum Heilpraktiker Psychotherapie die er 2021 mit der Prüfung vor dem Gesundheitsamt abgeschlossen hat. Er spezialisierte sich mit entsprechenden Fachfortbildungen zum EMDR- und Traumatherapeuten sowie in der Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, AT, PMR, MET. Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind die Posttraumatische Belastungsstörung, Akuttrauma, Stress/Burnout-Beratung, Angst- und Panikstörungen, depressive Verstimmungen Anpassungsstörungen, Phobien. Von 2020 bis 2022 arbeitete er als Psychologischer Berater in eigener Praxis und seit 2022 als Heilpraktiker Psychotherapie in eigener Praxis.

Termine:

**Fr. 28.11.2025**

16:00-19:00 Uhr

**Sa. 29.11.2025**

**So. 30.11.2025**

**Sa. 06.12.2025**

**So. 07.12.2025**

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

**670,- Euro \***

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

Seminarnummer:

**SSH66281125**

Anmeldemöglichkeiten:

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

