

Stressprävention und Stressmanagement

Sommerakademie

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Stress ist keine Krankheit, sondern ein Zustand, der beherrscht werden will. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen (TN), Stressoren zu erkennen, zu bewerten, auszuschließen und mit ihnen rational und ohne negativen

Einfluss auf die Gesundheit umzugehen. Ohne vernünftigen und rationalen Umgang mit Stress ist die Gefahr von Burnout und sogar Depression hoch.

Die TN lernen, zu erkennen:

- Was ist Stress?
- Wie und woran erkenne ich Stress?
- Wie erkenne ich, dass Stress sich bereits negativ auf den Organismus auswirkt?
- Welche Symptome sind bereits vorhanden?
- Kognitive Strategien beim Umgang mit Stress?
- Methoden zur Symptomvermeidung. Dem Burnout entgegen wirken.
- Techniken zur Lösung stressbedingter Probleme.
- Regeneration bei Stress-Symptomen.
- Regenerationstechniken mit nachhaltiger Wirkung.
- Beispielhafte Methoden, z.B. PMR
- Gruppenarbeit, Selbstdiagnose.

Seminarleiterteil:

- Aufbau und Inhalt eines Seminars
- Präsentationstechniken
- Medieneinsatz
- Zielgruppen
- Aquis

Medieneinsatz: PowerPoint, Beamer, Flipchart, Moderationswand und Tafeln.

Zielgruppe: Psychologische Berater/innen, HP Psy, Coaches, Gesundheitsberufe, interessierte Berufsgruppen.

Dozent/in HP Gunther Prestel: Jg. 1958. Nach der Ausbildung zum Physiotherapeuten mit staatlicher Anerkennung ist er seit 1991 selbständig tätig. Durch seine Weiterbildung zum Heilpraktiker konnte Herr Prestel sein Arbeitsspektrum in der Naturheilkunde erweitern und ist seitdem mit den Therapieschwerpunkten klassische Massage, Dorn/Breuß-Methode, manuelle Lymphdrainage, Chiropraktik, osteopathische Behandlung und den Methoden, die im Wellnessbereich Bedeutung gewonnen haben, tätig. Dieses Wissen und die Erfahrung gibt Herr Prestel seit 1998 an den Deutschen Paracelsus Schulen weiter und ist dieser Berufung bis heute treu geblieben.

Termine:

Mo. 02.06.2025

Di. 03.06.2025

Mi. 04.06.2025

Do. 05.06.2025

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

580,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Derendinger Str. 40 /2

72072 Tübingen

Tel. 07071 - 97 38 38

Seminarnummer:

SSH74020625

Anmeldemöglichkeiten:

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

