

Ressourcen stärken - Resilienz fördern

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Egal, ob wir als Heilpraktiker/innen für Psychotherapie mit Menschen arbeiten, die unter psychischen Störungen, wie Depressionen oder Ängsten leiden oder ob wir mittels psychologischer Beratung Menschen bei der Bewältigung von Lebenskrisen sowie bei alltäglichen Herausforderungen helfen – eine

ressourcenorientierte Resilienz und psychische Gesundheit fördernde Vorgehensweise ist unabdinglich, um

- nachhaltige positive Veränderungen bei unseren Patienten/innen und Klienten/innen zu erwirken,
- wirkliche „Hilfe zur Selbsthilfe“ anzubieten,
- Rückfällen vorzubeugen sowie
- Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu stärken.

Dieses Seminar vermittelt Kompetenz im Erkennen, Wertschätzen und Nutzen der Ressourcen unserer Klienten/innen. Sie lernen, sich für das Wahrnehmen positiver Qualitäten, Fähigkeiten und Interessen zu sensibilisieren und eine ressourcenfördernde, positive therapeutische Haltung einzunehmen. Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und der positiven Psychologie werden mit erprobten Methoden und Techniken verknüpft. Selbsterfahrung und das praktische Anwenden und Üben des Gelernten machen einen wesentlichen Teil des Seminars aus.

Lernziele:

- die Bedeutung von Ressourcenaktivierung und dem Konzept der Resilienz sowie Möglichkeiten und Grenzen ressourcenorientierter Vorgehensweise kennen zu lernen
- Verinnerlichen einer wertschätzenden therapeutische Haltung, die Selbstvertrauen und Selbstwert stärkt,
- Üben von Interventionen, Techniken, Methoden und deren professioneller Anwendung.

Zielgruppe: Psychologische Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie und Menschen verwandter Berufe und Branchen.

Dozent/in HP Psy Elvira Stein: Jg 1954. Nach dem Studium arbeitete sie 30 Jahre in der IT und 9 Jahre im Betriebsrat. Ihre Erfahrungen motivierten sie, sich in Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung fortzubilden. Dabei konnte sie an sich selbst erfahren, welche tiefgreifenden Änderungen verschiedene Methoden in der Persönlichkeit bewirken können. Nach der Ausbildung zur HP-Psy und zum FB für Stress und Burnout, sowie einer fundierten Ausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie ist sie in München tätig. Ihre Einsatzgebiete sind Angststörungen, Stressprävention/Stressbewältigung, Achtsamkeit, sowie Mentorenprogramme für Berufsanfänger im psychologischen Umfeld. Ihr Anliegen ist, den Menschen viele Methoden an die Hand zu geben, so dass sie ein zufriedenes und gelassenes Leben führen können.

Termine:

Sa. 10.10.2026

So. 11.10.2026

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

340,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Oberbürgermeister-
Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:

SSH89101026

Anmeldemöglichkeiten:

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

