

Burnout- und Stresspräventionsberatung

Fachfortbildung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Prävention ist die beste Medizin!

Burnout, Stress, das Gefühl überfordert, schlaflos, unkonzentriert, antriebslos, leer oder ausgebrannt zu sein.

Es ist ein multifaktorielles Geschehen, welches sich mittlerweile durch alle Gesellschaftsschichten, Alters- und Berufsgruppen zieht. Burnout oder Stress überkommt einen nicht einfach plötzlich, sondern es schleicht sich langsam ein, wie Übergewicht. Um wirklich langfristig Prävention bieten zu können, müssen die Ursachen und ihre mannigfaltigen Auswirkungen des ausgeprägten Erschöpfungszustandes ganzheitlich betrachtet werden. Sie lernen wie Prävention, Therapie & Beratung diesbezüglich funktioniert und erhalten sehr viele Methoden und Übungen mit in die Praxis.

Wir vermitteln Ihnen umfangreiches Wissen, sowohl Theorie, schriftliche als auch praktische Übungen u.a. zu den Themen: Was ist Burnout, Warnsignale des Körpers erkennen und achten, persönliche Stressfaktoren, Bedürfnisse, Werte, Glaubenssätze, Rollen, Work-Life-Balance, Selbstwert, Achtsamkeit, Kongruenz und Sie lernen Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitsübungen. Diese Fortbildung hat einen großen Selbsterfahrungsanteil. Durch dieses Seminar können Sie sehr viel in Ihrem und dem Leben Ihrer Patienten ändern!

Sie werden sofort hilfreiche Prävention leisten können und Ihr erlerntes Wissen in eigener Seminararbeit in Unternehmen (BGM), mit Patienten/innen in Einzelsitzungen oder mit Kursgruppen anbieten können. Freuen Sie sich auf eine spannende und entspannte Weiterbildung!

Das Seminarangebot richtet sich an Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, psychologische Berater/innen und andere interessierte Therapeuten/innen.

Termine:

Fr. 10.10.2025

Sa. 11.10.2025

So. 12.10.2025

Fr. 14.11.2025

Sa. 15.11.2025

So. 16.11.2025

jew. 09:00-18:30 Uhr

Preis:

980,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hauptstr. 13
83395 Freilassing
Tel. 08654 - 6 62 62**

Seminarnummer:

SSA15101025

Anmeldemöglichkeiten:

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

