

Burnout- und Resilienzberatung

Seminarleiterschein

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 Fachkräfte aus dem beratenden sowie therapeutischen Bereich, stellt jedoch auch für andere Berufsgruppen eine wertvolle Ergänzung dar.

Dozent/in Petra Jahr: Jg. 1962. Sie ist approbierte Apothekerin und ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin. Des Weiteren ist sie Kursleiterin für psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung und ganzheitliche Gedächtnistrainerin. Zudem war sie langjährig als Managementtrainerin für ein internationales Unternehmen in London tätig. Im März 2007 eröffnete sie ihr eigenes Institut für Präventionsmedizin, Anti-Aging und Lifestyle-Coaching, wo sowohl Gruppen als auch Einzelcoachings angeboten werden. Sie arbeitet als Trainerin für große Unternehmen, u. a. mit den Schwerpunkten: Stressmanagement, Stressbekämpfung, Stressprävention und betriebliche Gesundheitsförderung.

Termine:

Sa. 22.02.2025

So. 23.02.2025

Mo. 24.02.2025

Di. 25.02.2025

Mi. 26.02.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

670,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen**

Tel. 0271 - 771 11 01

Seminarnummer:

SSA59210225

Anmeldemöglichkeiten:

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

