

Gesund bleiben trotz Stress

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Stress bei sich selbst und anderen Menschen rechtzeitig wahrzunehmen, gegenzusteuern und ein individuelles Anti-Stress-Programm zu entwickeln, um Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit, Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen zu vermeiden, ist das Anliegen der Fortbildung im Stressmanagement.

Das Gelernte kann dann sowohl bei einzelnen Klienten/ innen als auch im Gruppenprogramm für Kurse und Seminare angewandt werden.

Aus dem Inhalt:

- Stress - was ist das ?
- Warnsignale für Stress erkennen
- Stressverschärfendes Denken erkennen und verändern
- Probleme analysieren und lösen
- Ziele klären und umsetzen
- Zeitmanagement
- Geniessen lernen
- Gesunde Lebensweise
- Entspannung durch Blitzentspannungsmethoden und Progressive Muskelentspannung

Sie werden sowohl kurzfristige Varianten von Entspannung und Erholung kennenlernen als auch eine Einführung in die Progressive Muskelentspannung erleben.

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch tätige Personenkreise.

Termine:

Di. 19.08.2025

Mi. 20.08.2025

jew. 16:00-21:00 Uhr

Preis:

205,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSC111190825

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

