

# Beratung für Stress, Burnout & Depressionen

## Kompakt

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Werden Sie Seminarleiter/in für Stressprävention, -bewältigung und Burnout. Vermitteln Sie anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen.

In diesem Seminar erwerben Sie das Fachwissen zu Stress und Burnout sowie deren Auswirkungen 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.

Zudem erfahren Sie mehr über das Phänomen Burnout („Ausbrennen“), dessen Entstehung und Symptomatik.

Abschließend werden auch die Planung, Aufbau und Durchführung von Stressbewältigungstrainings erörtert.

Im Seminar erlernen und üben Sie vielfältige Instrumente, die Sie direkt in der therapeutischen und beraterischen Praxis einsetzen können.

Auszug aus dem Inhalt:

- Begriffsdefinition Stress und Burnout
- Ursachen, Symptome, Folgen von Stress und Burnout
- Stressoren und individuelle Stressanalyse
- Antreiber und Glaubenssatz-Arbeit
- Ressourcen und Resilienz
- Methoden der Stressbewältigung
- Gestaltung von Stressbewältigungstrainings.

Das Seminar eignet sich für alle Interessenten/innen aus dem beratenden sowie therapeutischen Bereich, stellt jedoch auch für andere Berufsgruppen eine wertvolle Ergänzung dar.

**Dozent/in Psy. Beraterin Sina von Bergen:** Jg. 1989, psychologische Beraterin (VFP), arbeitet als Coach, Trainerin & Dozentin, Studium der Internationalen Betriebs- & Außenwirtschaft sowie Wirtschaftspsychologie. Sie absolvierte die Fachausbildungen z. psych. Beraterin, systemischen Coach, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, Ernährungsberaterin, in klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, lösungsorientierter Kurzzeitberatung, Sexualberatung sowie kognitiver Verhaltenstherapie. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Achtsamkeitstrainerin, Seminarleiterin für Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Meditation, Phantasiereise, Chakra-Arbeit, Qigong sowie Genusstraining runden ihr Profil ab

Termine:

**Fr. 24.10.2025**

**Fr. 31.10.2025**

**Fr. 07.11.2025**

**Fr. 14.11.2025**

**Fr. 21.11.2025**

jew. 17:30-21:30 Uhr

**Fr. 28.11.2025**

**Fr. 05.12.2025**

jew. 17:30-22:00 Uhr

Preis:

**540,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSH111051225**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS  
die Gesundheitsakademien