

Stressprävention und Stressbewältigung

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Werden Sie Seminarleiter/in für Stressprävention und Stressbewältigung und vermitteln Sie anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen. In diesem Training erwerben Sie das Grundwissen von Stress und dessen Auswirkung auf den gesamten Organismus als Basis für ein effektives Coaching oder Gruppentraining. Sie erhalten wichtiges Hintergrundwissen aus der Forschung zur Stressbewältigung, das in Interventionsstudien evaluiert wurde.

Seminarinhalt:

Stressanalyse:

- Was ist Stress?
- Ursachen und Auswirkungen von Stress
- Grundlagenverständnis der körperlichen Stressreaktion
- Stressanalyse als Voraussetzung zur Stressbewältigung

Stressbewältigung:

- Kurzfristige und langfristige Techniken
- Systematischer Stressabbau
- Problemlösetechniken
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken und ihre Wirkung auf den Körper
- Gruppen- und Einzelcoaching

Präsentationstechniken:

- Planung und Gestaltung der Präsentation
- Körpersprache, Stimme, Gestik
- Arten der Visualisierung
- Lampenfieber

Das Seminar wendet sich an: Psychologische Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Heilpraktiker/innen, Entspannungstrainer/innen, Gesundheitsberater/innen und Coaches.

Dozent/in Nadine Fahrenkrog: Jg. 1978, verheiratet, 2 Kinder. Nach der Ausbildung zur Marketing-Kommunikationswirtin und einiger Jahre in einem Industrieunternehmen, die sie nie 100% erfüllten und nach einschneidenden Erlebnissen entdeckte Frau Fahrenkrog die tolle Wirkung v Entspannungstechniken u Stressbewältigung. Daraufhin absolvierte sie eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin, Stressbewältigungs- und Resilienztrainerin. Des Weiteren erwarb sie Kenntnisse in der Moderation von Retrospektiven u anderen `agilen` Themen. Seit Ende 2021 ist Frau Fahrenkrog erfolgreich in eigener Praxis tätig und begleitet Klein und Groß. Außerdem unterstützt sie Firmen rund um das Thema `mentale Gesundheit`. Es ist für Frau Fahrenkrog eine große Freude, ihre fachlichen Kenntnisse ständig zu vertiefen und weiterzuentwickeln.

Termine:

Sa. 20.09.2025

So. 21.09.2025

Sa. 27.09.2025

So. 28.09.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

580,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Barmbeker Str. 8

22303 Hamburg

Tel. 040 - 691 11 91

Seminarnummer:

SSH20200925

Anmeldemöglichkeiten:

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

