

Burnout- und Resilienzberatung

Seminarleiterschein

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 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. 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
- Kommunikation, Gesprächsführung, Frage- und Kreativitätstechniken

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 HP Uta Verbeek: Jg. 1962. Ausbildung zur Arzthelferin, danach viele Jahre in leitender Position im Familienunternehmen tätig. Anfang der 90er Jahre entdeckte sie ihre Leidenschaft für die Naturheilkunde und absolvierte die Heilpraktikerprüfung. Seit 1997 ist sie erfolgreich in eigener Praxis tätig. Sie verfügt über diverse Zusatzqualifikationen im Bereich der Naturheilkunde. Im Jahr 2004 erwarb sie die Sachkenntnis im Einzelhandel mit freiverkäuflichen Arzneimitteln nach §50 des Arzneimittelgesetzes, 2008 folgte dann eine Ausbildung zur Präventionstrainerin. Neben ihrer Praxistätigkeit arbeitet sie seit vielen Jahren als Dozentin für Naturheilkunde und Foto-Therapie. Sie ist Fach- und Buchautorin. Aus den Erfahrungen ihrer täglichen Praxisarbeit entwickelte sie die Methode `gesunde Blicke®`.

Termine:

Sa. 15.02.2025

Sa. 22.03.2025

Sa. 29.03.2025

Sa. 17.05.2025

Sa. 14.06.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

670,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie**

Kaiserstraße 14

26122 Oldenburg

Tel. 0441 - 925 02 60

Seminarnummer:

SSH26150225

Anmeldemöglichkeiten:

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

