

Stressmanagement, Burnout-Prävention, Resilienzaufbau

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Stress lass nach – Stress bewältigen und Burnout vorbeugen
Stress am Arbeitsplatz oder zu Hause lässt sich kaum vermeiden. Während die Anforderungen einigen zu schaffen

machen, spornen sie andere zu Höchstleistungen an. Unser Umgang mit Stress ist individuell: Wie und wann wir Stress empfinden, hängt von unserer Persönlichkeit, unseren Erfahrungen und unserer Einstellung ab. Problematisch sind dabei nicht akute Stresssituationen, sondern chronischer Stress, der nicht abgebaut werden kann und förderlich für eine Burnout-Entwicklung sein kann. Frühzeitige Präventionsansätze können uns dabei helfen, angemessene Strategien im Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen zu entwickeln und langfristig gesund zu bleiben.

Das können Sie durch dieses Seminar erreichen:

- Sie stärken Ihre seelische Widerstandskraft und steigern Ihre Stress-Kompetenz
- Sie verfügen über wirkungsvolle Methoden zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- Sie gehen besser mit Belastungen und schwierigen Situationen im Arbeitsalltag um

Das erwartet Sie im Seminar:

- Ursachen und Hintergründe von Stress und die Auswirkungen auf den Organismus
 - Unterschiedliche Symptome und Phasen eines Burnout-Syndroms
 - Persönliche Stressanalyse als Voraussetzung zur Stressbewältigung
 - Kurz- und langfristige Techniken zur Stressbewältigung und zu systematischem Stressabbau
 - Verschiedene Entspannungsmethoden und ihre Wirkung auf den Körper
- Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn Sie...
- wirkungsvolle Möglichkeiten zur Burnout-Prävention kennenlernen wollen
 - aus dem Gefühl des „Ausgebranntseins“ herausfinden wollen
 - wieder mehr Leistungsfähigkeit und Glücksempfinden erfahren wollen

Dozent/in HP Psy Stefanie Kappus: Jahrgang 1972; Frau Kappus ist ausgebildete Industriekauffrau und arbeitete mehr als 25 Jahre in Vertrieb & Marketing bei internationalen Industrieunternehmen. Es folgten verschiedene Aus- und Weiterbildungen u.a. zur Psychologische Beraterin (VFP), Burnout- und Resilienzberaterin sowie Entspannungstherapeutin. Die Erlaubnis zur berufsmäßigen Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie erlangte sie im Juni 2019. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie führt sie seit September 2021 eine eigene Praxis in Urbar bei Koblenz und bietet Seminare, Workshops und Coachings zum Thema Burnout-Prävention und Resilienz-Aufbau für Unternehmen und Privatpersonen an.

Termine:
Do. 21.08.2025
09:00-15:00 Uhr

Preis:
120,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Casinostr. 47
56068 Koblenz
Tel. 0261 - 2 93 53 00**

Seminarnummer:
SSH54210825

Anmeldemöglichkeiten:

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

