

Resilienzberater/-in, -trainer/-in

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Was ist Resilienz?

Das Konzept der Resilienz gewinnt in der modernen Welt immer mehr an Wichtigkeit. Durch Nachrichtenüberflutung in den sozialen Medien, Stress in der Familie und an der Arbeit, Umwälzungen in der Gesellschaft, kritische Umweltfragen geraten wir immer mehr an die Grenzen der Belastung.

Resilienz lernt uns eigene Stärken zu entwickeln und zu trainieren, um auf positive Weise den Belastungen und Herausforderungen des Lebens entgegenzuwirken. Bewusstes, resilienzorientiertes Handeln erlaubt uns mentale Gesundheit zu bewahren, physisch fit zu bleiben, um nachhaltig leben zu können. Als Resilienztrainer/in, lernen Sie schädliche Faktoren und Einflüsse im Leben zu identifizieren und die durch eine neue Denk-/Verhaltensmuster wirksam zu ersetzen. Das Verknüpfen von Theorie und Praxis, anhand effektiver Werkzeuge und Übungen, stärken und fördern dieses Verhalten und etablieren es dauerhaft in unseren Leben.

Themen:

- Einführung in das Resilienzkonzept
- Aktuelles aus der Resilienzforschung
- Resilienzfaktoren – 7 Prinzipien der Resilienz
- Wirksame Konzepte und Ansätze

Seminarziele:

- Förderung und Stärkung von Resilienz in Alltagssituationen
- Positiver Umgang mit Krisen und Belastungen
- Kennenlernen von Schutz- und Resilienzfaktoren
- Förderung der Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugung und positiven Denkens
- Verantwortungsvoller Umgang mit sich selbst
- Praktische Anwendung von div. Resilienzübungen und Werkzeugen

Zielgruppen:

Psych. Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Coaches, Gesundheitsberater/innen, Mitarbeiter in diversen sozialen Beratungsstellen usw.

Dozent/in Barbara Holmes: Jahrgang 1972, studierte in Polen Osteuropäische Literatur. Nach dem Abschluss des Magisterstudiums haben sie die Wege unerwartet nach Deutschland geführt. Hier widmete sich Frau Holmes mit großer Hingabe der Natur u. absolvierte die Ausbildung zur Baumschulgärtnerin wie zur Garten- und Landschaftstherapeutin im integrativen Verfahren. Nach langjähriger Selbsterfahrung, Aufbau von Wissen und der Bereitschaft, das eigene Leben radikal zu verändern, öffneten sich für sie die Wege der medialen Fähigkeiten und der Verbindung zur geistigen Welt. Neben der therapeutischen Arbeit, der spirituellen und psychologischen Beratung, wendet sie in der Heilarbeit das Wissen über Klang, Kopfgriffe der Access Bars® Methode, russische Heilmethoden (Bronikov) und der Matrix-Quantenheilung an. Frau Holmes leitet auch Rückführungen sowie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Sie ist zurzeit als Therapeutin und Fachanleiterin für benachteiligte junge Menschen und nebenberuflich als Spirituelle Heilerin tätig.

Termine:

Sa. 06.09.2025

So. 07.09.2025

Sa. 20.09.2025

So. 21.09.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

580,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 52
35390 Gießen
Tel. 0641 - 7 69 19**

Seminarnummer:

SSH63060925

Anmeldemöglichkeiten:

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

