

# Stressmanagement- und Resilienzcoach

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Negativer Stress ist allgegenwärtig – im Beruflichen und Privaten erleben wir ihn tagtäglich. Insbesondere die aktuellen gesamtgesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Spannungen verstärken

Stress und Stressempfinden erheblich. Wie gehen wir also mit Problemen, Belastungen, Schwierigkeiten, Konflikten und Überforderungen konstruktiv um? Gibt es so etwas wie ein seelisches Immunsystem, eine psychische Widerstandskraft und Elastizität, die uns schützt und stärkt? Etwas, das gesundheitlich vorbeugend wirkt und seelische Wundheilungskräfte mobilisieren kann? So etwas gibt es: Die Resilienz! Und sie ist durchaus erlern- und trainierbar!

In diesem erlebnisorientierten Seminar mit hohem Selbsterfahrungsanteil beschäftigen wir uns vielschichtig mit Resilienz – und zwar so, dass Sie das Erlernte und Erlebte für sich selbst nutzen und für andere verfügbar machen können. Das Fachseminar fußt u.a. auf dem aktuellen Forschungsstand des Leibniz Institutes für Resilienzforschung, welches seit vielen Jahren interdisziplinär Resilienzforschung betreibt.

- Begriffsklärungen, Handlungsprinzipien und Grundhaltungen
- Selbstregulation von Körper, Gefühlen, Gedanken und Verhalten
- Akzeptanz und realistischem Optimismus
- Rolle und Beziehung / Netzwerkorientierung
- Werten und Zielen
- Selbstwirksamkeit und Lösungsorientierung
- Mentalem Training zur Stressresilienz
- Vielfältigen Übungssequenzen und deren Besprechung

Das Fachseminar ist bereichernd für Coaches, psychologische Berater/innen, Mentaltrainer/innen sowie Heilpraktiker/innen (für Psychotherapie), die sich in Ausbildung befinden oder diese bereits vollendet haben. Mit dieser Fortbildung gewinnen Sie wertvolle Qualifikationen in einem hoch aktuellen und sehr gefragten Bereich der Gesundheitsförderung.

**Dozent/in HP Psy Marco Schlegel:** Herr Schlegel hat ein Lehramtsstudium der Fächer Chemie/Germanistik absolviert. Es folgte eine mehrjährige Tätigkeit als Projektmanager (Bildung/Wirtschaft) sowie als Fachbuchautor in Bildungsverlagen. Er arbeitet seit ca. 19 Jahren in der Erwachsenenbildung; parallel absolvierte er zahlreiche zertifizierte Aus- und Fortbildungen: Zum Personal & Business Coach, Mentaltrainer, NLP Master Coach (DVNLP, INLPTA), Resilienztrainer und Naturresilienztrainer, zum Heilpraktiker für Psychotherapie sowie eine Ausbildung in Multimodaler Kurzzeit-Psychotherapie. Weitere Zertifizierungen: Hypnose Master Coach inklusive Hypnosetherapie, Schema Coach inklusive schemafokussierter integrativer Psychotherapie, System- und Team Coach sowie Paar- und Familien Coach.

Termine:

**Sa. 22.03.2025**

**So. 23.03.2025**

**Sa. 05.04.2025**

**So. 06.04.2025**

**Sa. 03.05.2025**

**So. 04.05.2025**

**Sa. 24.05.2025**

**So. 25.05.2025**

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

**960,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Frauenlobplatz 2  
55118 Mainz  
Tel. 06131 - 961696**

Seminarnummer:

**SSH65150225**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

