

# Burnout-Beratung

## Seminarleiterschein

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Entdecken Sie in diesem Seminar, wie Sie das Phänomen Burnout - eine oft missverstandene Form der Erschöpfung, die in unserer schnelllebigen Welt zunimmt - effektiv angehen können. Burnout ist nicht nur eine berufliche Belastung, sondern eine komplexe Erschöpfung, die aus dauerhaftem Druck, unerfüllten

Erwartungen und chronischer Überlastung entsteht. Symptome reichen von Schlaflosigkeit und körperlichen Beschwerden bis hin zu tiefen Gefühlen des Versagens.

Wir bieten einen umfassenden Einblick in die Welt des Burnouts. Erkunden Sie mit uns die vielschichtigen Ursachen, die facettenreiche Symptomatik und die Phasen dieser komplexen Erkrankung. Lernen Sie, wie Stress den Körper beeinflusst, wie man innere Stressfaktoren identifiziert und wie Sie Klienten helfen können, ihre Energiequellen wiederzuentdecken und zu nutzen.

Das Seminar umfasst:

- Eine gründliche Analyse der Burnout-Ursachen
- Detaillierte Untersuchung der Symptome und ihrer Auswirkungen
- Erläuterung der Burnout-Phasen
- Verständnis der Stressreaktion und ihrer physischen Folgen
- Methoden zur Identifikation von inneren Antreibern und Stressoren
- Ansätze zur Unterscheidung zwischen Energieräubern und -spendern
- Effektive Techniken für Beratungsgespräche

Das Seminar richtet sich an Fachleute aus dem psychotherapeutischen Bereich, die ihren Klienten/innen helfen möchten, Burnout zu überwinden und wieder Vitalität und Lebensfreude zu erlangen.

**Dozent/in HP PSY Oksana Pollinger:** Jg. 1984, verheiratet, startete ihre Karriere als Projektleiterin nach einem Studium der Betriebswirtschaft. Heute engagiert sie sich als Heilpraktikerin für Psychotherapie und unterstützt Menschen durch Fortbildungen, Workshops und Coachings. Sie konzentriert sich dabei auf die Aktivierung von Ressourcen und die Lösungsfindung. Ihre Methoden umfassen kognitive Verhaltenstherapie, lösungsfokussierte Therapie und Beratung, ergänzt durch Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie Meditation. In ihrer Praxis in Regensburg behandelt sie vor allem Angststörungen, Depressionen und Burnout, wobei sie besonderen Wert auf die Stärkung des Selbstwertgefühls legt. In ihrer Funktion als Dozentin an den Paracelsus Gesundheitsakademie teilt sie ihr umfassendes Wissen kompetent und praxisnah

Termine:

**Sa. 23.08.2025**

**So. 24.08.2025**

**Sa. 30.08.2025**

jew. 09:00-15:00 Uhr

**So. 31.08.2025**

09:00-14:00 Uhr

Preis:

**450,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie**

**Heinkelstraße 1**

**93049 Regensburg**

Tel. 0941 - 599 92 11

Seminarnummer:

**SSH84220825**

Anmeldemöglichkeiten:

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

