

# Burnout- und Resilienzberatung

## Seminarleiterschein

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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. Diese Unterschiede lernen Sie in diesem Seminar kennen. Zudem erfahren Sie mehr über das Phänomen Burnout („Ausbrennen“), dessen Entstehung und Symptomatik.

Abschließend werden auch die Planung, Aufbau und Durchführung von Stressbewältigungstrainings erörtert. Werden Sie Burnout und Resilienzberater. Vermitteln Sie in Seminaren anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen.

Im Seminar erlernen und üben Sie vielfältige Instrumente, die Sie direkt in der therapeutischen und Beratungs- Praxis einsetzen können.

Auszug aus dem Inhalt:

- Begriffsdefinition Stress und Burnout
- Ursachen, Symptome, Folgen von Stress und Burnout
- 12 Phasen der Erkrankung
- Stress und seine Auswirkungen auf den Körper
- 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 Fachkräfte aus dem beratenden sowie therapeutischen Bereich, stellt jedoch auch für andere Berufsgruppen eine wertvolle Ergänzung dar.

**Dozent/in Brigitte Schaider:** Jg. 1967. Nach einer Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin konnte Frau Schaider durch mehrjährige enger zusammenarbeitete mit Psychologen, Therapeuten ein hohes Maß an Erfahrungen im psychologisch/therapeutischen Bereich sammeln. Durch die fünfjährige Leitung eines Kulturbetriebs verfügt sie über Leitungserfahrung. 2021 entschied sie sich zu einer Ausbildung zum systemischen Coach und psychologischen Beraterin. Darauf folgten weitere Ausbildungen zur Mobbingberaterin und Burnout und Resilienzberaterin. Was es ihr ermöglicht heute erfolgreich als Coachin zu arbeiten. Zudem berät sie Firmen und Einrichtungen im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement vor allem zum Thema Burnout Prävention und Resilienzaufbau. Seit 2024 hält sie Vorträge zum Thema Burnout und Resilienz.

Termine:

**Sa. 10.05.2025**

**So. 11.05.2025**

**Sa. 28.06.2025**

**So. 29.06.2025**

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

**670,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Zeppelinstr. 2  
88131 Lindau/Bregenz  
Tel. 08382 - 944202**

Seminarnummer:

**SSH88100525**

Anmeldemöglichkeiten:

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

