

# 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/in. 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 Interessenten/innen aus dem beratenden sowie therapeutischen Bereich, stellt jedoch auch für andere Berufsgruppen eine wertvolle Ergänzung dar.

**Dozent/in Alina Seiler:** Jg. 1996. Frau Seiler ist verheiratet und lebt in der Nähe von Tübingen. Nach ihrem Studium der Rechtswissenschaften und anschließender Berufserfahrung absolvierte sie die Ausbildung und Prüfung zur Psychologischen Beraterin (VfP) und bildete sich unter anderem als Fachberaterin für Hochsensibilität sowie Stresspräventions- und Burnoutberaterin fort. Mehrere Weiterbildungen im Bereich Rhetorik, Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation (M. Rosenberg) und Mentaltraining runden ihr Profil ab. Frau Seiler ist in eigener Beratungspraxis tätig.

Termine:

**Mi. 02.10.2024**

**Do. 03.10.2024**

**Mi. 09.10.2024**

**Do. 10.10.2024**

**Mi. 16.10.2024**

**Do. 17.10.2024**

**Mi. 23.10.2024**

**Do. 24.10.2024**

jew. 17:00-21:00 Uhr

Preis:

**670,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSA111021024**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



**ONLINE**

**PARACELSUS**  
die Gesundheitsakademien