

Burnout- und Resilienzberater/in

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Werden Sie Seminarleiter/in für Stressprävention, -bewältigung und Burnout. Vermitteln Sie anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen. 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. Zudem erfahren Sie mehr über das Phänomen Burnout („Ausbrennen“), dessen Entstehung und Symptomatik. Abschließend werden auch die Planung, Aufbau und Durchführung von Stressbewältigungstrainings erörtert.

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

Auszug aus dem Inhalt:

- Begriffsdefinition Stress und Burnout
- Ursachen, Symptome, Folgen von Stress und Burnout
- 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 Petra Jahr: Jg. 1962. Sie ist approbierte Apothekerin und ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin. Des Weiteren ist sie Kursleiterin für psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung und ganzheitliche Gedächtnistrainerin. Zudem war sie langjährig als Managementtrainerin für ein internationales Unternehmen in London tätig. Im März 2007 eröffnete sie ihr eigenes Institut für Präventionsmedizin, Anti-Aging und Lifestyle-Coaching, wo sowohl Gruppen als auch Einzelcoachings angeboten werden. Sie arbeitet als Trainerin für große Unternehmen, u. a. mit den Schwerpunkten: Stressmanagement, Stressbekämpfung, Stressprävention und betriebliche Gesundheitsförderung.

Termine:

Do. 30.05.2024

Fr. 31.05.2024

Sa. 01.06.2024

So. 02.06.2024

Mo. 03.06.2024

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

620,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen**

Tel. 0271 - 771 11 01

Seminarnummer:

SSA59300524

Anmeldemöglichkeiten:

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

