

# Stress Management

## Online Seminar

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



In today's fast-paced world, stress tends to become a constant companion. In this seminar you will gain in-depth knowledge of effective stress-management-strategies.

#### Content:

- Fundamentals of stress: Causes, symptoms, and impacts on mental and physical health
- Stress avoidance strategies: How to identify and mitigate stressors before they escalate
- Stress management techniques:

Mindfulness, cognitive approaches, and relaxation methods

- Practical exercises: Hands-on application of stress management tools in real-life scenarios

#### Why You Should Attend:

- Holistic Approach: Gain a comprehensive understanding of stress and its management.
- Interactive Sessions: Participate in engaging and interactive sessions that reinforce learning.
- Expert Guidance: Learn from an experienced instructor specializing in stress management and mental well-being.
- Convenient Format: Attend the seminar online, making it easy to fit into your busy schedule.

This seminar provides a solid foundation for enhancing your expertise and equipping you with practical tools to support both your clients and yourself in managing stress effectively.

**Dozent/in HP Henrik Lell:** Jg. 1968, ist seit 2002 Heilpraktiker und absolvierte vorher Ausbildungen in klassischer Heilpraktik und Psychotherapie. In mehr als 1500 Ausbildungsstunden entwickelte sich H. Lell bei führenden Amerikanischen Ausbildungsinstituten zu einem Spezialisten für NLP und ist seit 2004 vom DVNLP anerkannter Lehrtrainer für NLP. Seit 2001 ist er examinierter `clinical hypnotherapist`. Weitere Ausbildungen in EMDR, MEK, MET, Schamanismus, Kinesiologie, Psychokinesiologie, Coaching folgten und fließen in seinen Unterricht als Dozent, seine Seminare und seine Tätigkeit als Therapeut auf den Gebieten Psychotherapie und Coaching in eigener Praxis mit ein. Seit 2001 arbeitet Henrik Lell als Coach und Seminarleiter.

#### Termine:

**Do. 02.01.2025**

**Do. 09.01.2025**

**Mo. 13.01.2025**

**Do. 16.01.2025**

**Do. 30.01.2025**

jew. 09:30-12:30 Uhr

#### Preis:

**340,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

#### Seminarnummer:

**SSH111020125F**

#### Anmeldemöglichkeiten:

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



**ONLINE**

**PARACELUSUS**  
die Gesundheitsakademien