

Anwendungsorientierte Burnout-Beratung - Online Seminar

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



im Dauerstress sind.

Burnout ist ein immer größeres Thema der heutigen Zeit. Das "Ausgebrannt sein" ist eine Reaktion der menschlichen Psyche auf die Hektik und die permanente Überforderung durch die moderne Lebenswelt sowie zu hohe Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit. Es kommt zu Versagensbefürchtungen und chronischer Überlastung. Im privaten wie im beruflichen Umfeld kennt fast Jeder Menschen, die vom Burnout betroffen und

Termine:

Mo. 07.11.2022

Di. 08.11.2022

Mi. 09.11.2022

jew. 16:00-21:00 Uhr

Preis:

270,- Euro *



**Paracelsus Schule
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Das Burnout-Syndrom ist vielfältig und individuell in seinem Erscheinungsbild. Erschöpfung, Schlafstörungen, Depressionen und/oder körperliche Symptome können auftreten. Stress, Erschöpfung und Burnout haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen.

Folgende Seminarinhalte werden vermittelt:

- Burnout - Syndrom Definition
- Ursachen des Burnouts
- Burnout Faktoren/ Burnout Phasen
- Stressoren erkennen (psychisch-mental/sozial etc)
- Stressprävention
- Achtsamkeitsübungen
- Stress verarbeiten
- Bedürfnistraining /Gefühlsmanagement
- Verhaltensanalyse, etc.

Das Seminarangebot richtet sich an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext.

Dozent/in Carina Bode: Sie lebt und arbeitet im schönen Weserbergland. Nach ihrem Studienabschluss mit Schwerpunkt Produktdesign und mehreren Auslandsaufenthalten fand sie ihren Weg in die Erwachsenenbildung. Dort ist sie seit Jahren als freiberufliche Dozentin in öffentlichen Bildungseinrichtungen tätig. Ihre Ausbildungen, Weiterbildungen und Seminare reichen von der Glückstherapie, mit Schwerpunkt der positiven Psychologie, über die klientenzentrierte Gesprächsführung, die Burnout Beratung, den Meditation Guide, dem Seminarleiterschein für Autogenes Training bis hin zur Hypnose. Des Weiteren absolvierte sie Qualifizierungen zur psychologischen Beraterin, Entspannungstherapeutin sowie in der Verhaltenstherapie u.a.



Seminarnummer:

SSH111071122

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

