

# Ciao Stress, hallo Lebensfreude!

## Online Seminar

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Stress lass nach – wie wir Druck abbauen und Gelassenheit und Freude aufbauen!

Leistungsdruck, Prüfungsstress, Ängste und Erwartungsdruck in Job und Familie sind für viele Menschen ein aktuelles und beherrschendes Thema.

Die Herausforderungen und der Zeitdruck werden immer größer, Stress wird zum ständigen Begleiter im Alltag – mit mannigfachen negativen Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Auch wenn es oft so aussieht, als wäre Stress `von außen` gemacht, sind wir es oft selbst, die Stress erzeugen oder verstärken. Genauso haben wir es auch selbst in der Hand, Stress zu vermeiden, zu reduzieren oder wenigstens konstruktiv damit umzugehen.

Folgende Tools werden im Seminar vermittelt:

- Erkennen von Stressauslösern
- neurobiologische Erkenntnisse und wie sie bei der Stressprävention und -bewältigung helfen können
- die Rolle von Bewertungen und Einstellungen beim Stress
- die fünf Stressverstärker
- Weg von Problemen – hin zu Lösungen
- negative Gehirnautomatismen rückgängig machen
- Verankerung konstruktiver Gedanken im Alltag
- wenn es einmal schnell gehen muss ...
- Achtsamkeit im Alltag
- Alltagstipps

Das Seminar eignet sich für (angehende) Heilpraktiker/innen und Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Berater/innen, Coaches und Interessierte.

**Dozent/in HP Psy Elvira Stein:** Jg 1954. Nach dem Studium arbeitete sie 30 Jahre in der IT und 9 Jahre im Betriebsrat. Ihre Erfahrungen motivierten sie, sich in Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung fortzubilden. Dabei konnte sie an sich selbst erfahren, welche tiefgreifenden Änderungen verschiedene Methoden in der Persönlichkeit bewirken können. Nach der Ausbildung zur HP-Psy und zum FB für Stress und Burnout, sowie einer fundierten Ausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie ist sie in München tätig. Ihre Einsatzgebiete sind Angststörungen, Stressprävention/Stressbewältigung, Achtsamkeit, sowie Mentorenprogramme für Berufsanfänger im psychologischen Umfeld. Ihr Anliegen ist, den Menschen viele Methoden an die Hand zu geben, so dass sie ein zufriedenes und gelassenes Leben führen können.

Termine:

**Sa. 15.04.2023**

**So. 16.04.2023**

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

**230,- Euro \***



**Paracelsus Schule  
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSH111150423**

Anmeldemöglichkeiten:

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

