

Burnout- und Resilienzberater/in

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Burnout (zu deutsch „Ausgebranntsein“) bezeichnet eine besonders ausgeprägte Form beruflich und/oder privat bedingter Erschöpfung, die z.B. durch ständige Frustration, zu hohe Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit,

Versagenserlebnisse, übermächtige und nicht mehr kontrollierbare „innere Antreiber“ und chronische Überlastung auftreten kann.

In der heutigen Zeit wird alles schneller, intensiver, reizvoller und perfektionistischer- eine oft unüberbrückbare Hürde für gestresste Menschen! Kommt dann noch eine ausgeprägte Emotionalität dazu, gerät das Leben womöglich außer Kontrolle. Die Folgen: Sie ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück, um sich zu schützen und/oder geraten durch die ständige Überstimulation in eine Überforderung, bis hin zum Burnout - Syndrom. Das Burnout-Syndrom ist vielfältig und individuell in Auftreten und Ausmaß: Erschöpfung und Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und/oder andere körperliche Dysfunktionen treten auf. Typisch sind auch Schuldgefühle und Versagensängste. „Ausgebrannte“ erleben ihre Umwelt als nicht mehr kontrollierbar, ziehen sich zurück, nehmen eventuelle Hilfe nicht mehr an. Burnout tritt in allen Sozial-, Bildungs-, Berufs- u. Altersgruppen auf.

Erfahren Sie im Seminar alles über den (Rück)Erwerb und die Erhaltung der seelischen Widerstandskraft und lernen Sie, wie das „Resilienzkonzept“ für die Beratung von Menschen in schweren Zeiten genutzt werden kann. Lernen Sie, wie schwierige Situationen leichter bewältigt werden können und wie man auch bei Druck einen kühlen Kopf bewahrt. Erfahren Sie, warum wir immer wieder in die gleichen Fallen tappen und was unsere Glaubenssätze mit uns machen. Sie erhalten praktische Tipps für die Beratung und den Alltag, wie jeder Betroffene mit der eigenen Situation besser umgehen kann, bzw. wie der Therapeut den Klienten unterstützen kann. Sie erhalten Hinweise für persönliche Lebensweisen nach erfolgtem Test-Verfahren. Es werden mehrere anerkannte Tests vorgestellt und durchgeführt, es werden Wege zur Prävention aufgezeigt. Die Fachfortbildung richtet sich an Fachkräfte aus Beratung, Medizin und Therapie, Trainer und Coaches.

Dozent/in Ralf Rankers: Jg 1961; HSP-Berater, Burnout- und Resilienzberater, Coach und Dozent. Er ist deutschlandweit als Dozent an den Paracelsus Heilpraktikerschulen tätig. Als gelernter Augenoptiker war er bis 1990 Filialleiter einer großen deutschen Optiker-Kette. Später absolvierte er eine weitere Ausbildung zum geprüften Versicherungsfachmann (IHK) und war als selbständiger Versicherungsmakler mit eigener Agentur für 4 Mitarbeiter verantwortlich. Seit 2005 ist er Trainer und Coach in der Erwachsenenbildung. Nach fundierten Ausbildungen, Arbeit als Psychosozialer Berater in eigener Praxis (Schwerpunktthemen: Hochsensibilität (HSP), Burn-Out-Beratung, Resilienz und Selbstakzeptanz).

Termine:

Mi. 07.10.2020

Do. 08.10.2020

Fr. 09.10.2020

Sa. 10.10.2020

So. 11.10.2020

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

590,- Euro *

Seminarort:

Paracelsus Schule

Zindelstr. 3-5

37073 Göttingen

Tel. 0551 - 573 47

Seminarnummer:

SSH34290420

Anmeldemöglichkeiten:

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

