

Stresspräventions- und Burnoutberater/in

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 Psych. Beraterin Sina von Bergen: Jg. 1989, Psychologische Beraterin (VFP), arbeitet als Coach/Trainerin in eigener Praxis, Studium der Internationalen Betriebs- & Außenwirtschaft (TSP: Personal- & Organisationsmanagement) sowie aktuell Studium der Wirtschaftspsychologie. Sie absolvierte die Fachausbildungen z. Ernährungsberaterin, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, in Klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, Lösungsorientierter Kurzzeitberatung sowie kognitiver Verhaltenstherapie. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Seminarleiterin für Achtsamkeitstraining, Autogenes Training sowie Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Meditation, Phantasiereise, Chakra-Arbeit, Genusstraining sowie Qigong mit Atemtechnik runden ihr Profil ab.

Termine:

So. 21.07.2024

Sa. 27.07.2024

So. 28.07.2024

Sa. 03.08.2024

So. 04.08.2024

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

600,- Euro *

Paracelsus Schule

Kaiserring 2-6

68161 Mannheim

Tel. 0621 - 418 32 32

Seminarnummer:

SSH68030824

Anmeldemöglichkeiten:

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

