

Fachfortbildung z. Burnoutberater/in

Prävention, Nachsorge, Beratung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Noch immer erkranken Menschen an Burnout. Was verbirgt sich dahinter? Wie kann vorgebeugt, behandelt werden? Was können Sie selbst, Ihre Klienten/innen, Unternehmen dazu beitragen? Fundierte psychologische u. medizinische Information,

Anleitung zur Selbsthilfe sowie individuelle Begleitung in notwendigen Veränderungsprozessen bilden inhaltliche Schwerpunkte dieses Seminars.

- Modul 1 Grundlagen: Definition, Geschichte u. Klassifikation des Burnout-Syndroms, Klinische Bedeutung, Entstehungsbedingungen, Symptome u. Verlauf, Stress u. Stressreaktionen: neurobiologische und hormonelle Auswirkungen, Selbsteinschätzung: Ist-Zustandsanalyse, Fragebogen, Untersuchungen.

Begleitend: Progressive Muskelentspannung

- Modul 2 Selbsterfahrung: Verstehen u. Akzeptanz der eigenen Burnout-Gefährdung bzw. der Notwendigkeit von Prävention o. Nachsorge Ressourcenaktivierung, Erarbeitung von Zielen zur Selbstfürsorge, Work-Life-Balance, Stressimpfungstraining, Veränderung von Glaubenssätzen (Swish-Technik).

Begleitend: Autogenes Training

- Modul 3 Selbstcoaching/Beratung: Lösungs- u. ressourcenorientierte Gesprächsführung, Tit for Tat: Schnelle psychologische Selbsthilfe, Begleitend: Fantasiereisen, hypothetische Lösungsfilme

- Modul 4 Achtsamkeitstraining: Sitz-, Steh-, Geh-Meditation, Body Scan, Achtsam essen, Achtsamkeitsübungen

- Modul 5 Orthomolekular Medizin: Überforderung, Stress, Burnout und Cortisol-Überschuss & Serotonin-Defizit, Vitalstoffe, individuelle „Rezepte“ für den Alltag

- Modul 6 Ernährung und Phytotherapie bei Burnout: Gesunde vollwertige Ernährung zur Steigerung von Widerstandskraft, Belastbarkeit, Stressresistenz; umsetzbare, Tipps und Rezepte zur optimalen Lebensmittelauswahl. Kräuter und Heilpflanzen als Hilfe zur Selbsthilfe

- Modul 7 Aromatherapie/Bach-Blüten: ausgewählte praktische Anwendungen aus der Aromawelt im Zusammenhang mit Stress, Müdigkeit und Schlafstörungen

- Modul 8 Follow-up Termin: Überprüfung des Transfers in den Alltag, Erfahrungsaustausch. Supervision

Termine:

Fr. 12.07.2024

16:00-21:00 Uhr

Sa. 13.07.2024

So. 14.07.2024

Sa. 24.08.2024

So. 25.08.2024

jew. 09:00-18:00 Uhr

weitere Unterrichtstermine unter paracelsus-schulen.ch

Preis:

2600,- CHF *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich**

Tel. 043 9602000

Seminarnummer:

SSH7092120724

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: paracelsus-schulen.ch
- per QR:



Dozent/in Dr. med. Maria Braun: Jg. 1951, verheiratet, 4 Kinder. Nach dem Medizinstudium mit Promotion absolvierte sie Fortbildungen in Sozialpädiatrie und Entwicklungsdiagnostik mit langjähriger Beratungstätigkeit in einer Kinderarztpraxis. Neben ehrenamtlichem Engagement in der Jugendarbeit, v. a. der Suchtprävention, folgten Weiterbildungen in Psychologischer Beratung/Coaching mit Spezialisierung auf Integrierte Lösungsorientierte Psychologie, Fortbildungen in Logotherapie und Psychodrama. Seit 2002 ist sie als Dozentin an den Paracelsus Schulen tätig. In ihrer 2003 gegründeten Praxis für Selbsthilfe, Prävention, Coaching bietet sie Beratung und Begleitung in Sinn- und Lebenskrisen an. Weitere Tätigkeitsschwerpunkte sind Burnout, Mobbing, Beziehungskompetenz und Kommunikationsgestaltung.

Dozent/in Dipl. HP TEN Jacqueline Göldi: Dipl. Naturheilpraktikerin TEN; EMR registriert; OdA akkreditierte Mentorin TEN (M7); CAS in Ethnobotanik und Ethnomedizin der Universität Zürich; Fachtherapeutin in Orthomolekular-Medizin; Erwachsenenbildnerin (SVEB 1-5); Praxisschwerpunkte Phytotherapie, Spagyrik, Gemmotherapie und Bachblüten. Vitalstoffe und Ernährung, Mikrobiom und Entzündliche Krankheiten, Psychologie (Mentale Gesundheit, Erschöpfung, Burnout); Aromatherapie; Gartentherapie. Engagierte Dozentin mit Freude am Einsatz verschiedener Unterrichtsformen zur Verknüpfung interdisziplinärer Lerninhalte.



* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 28.02.2024

Zürich

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien