

 **Psychologie und Psychotherapie**

Burnout- und Resilienzberatung – Seminarleiterschein

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. Diese Unterschiede lernen Sie in diesem Seminar kennen.

Zudem erfahren Sie mehr über das Phänomen Burnout („Ausbrennen“), dessen Entstehung und Symptomatik.

Abschließend werden auch die Planung, Aufbau und Durchführung von Stressbewältigungstrainings erörtert.

Werden Sie Burnout und Resilienzberater/in. Vermitteln Sie in Seminaren anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen.

Im Seminar erlernen und üben Sie vielfältige Instrumente, die Sie direkt in der therapeutischen und Beratungs- Praxis einsetzen können.

Auszug aus dem Inhalt:

- Begriffsdefinition Stress und Burnout
- Ursachen, Symptome, Folgen von Stress und Burnout
- 12 Phasen der Erkrankung
- Stress und seine Auswirkungen auf den Körper
- 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 Fachkräfte aus dem beratenden sowie therapeutischen Bereich, stellt jedoch auch für andere Berufsgruppen eine wertvolle Ergänzung dar.

Termine

Do, 05.03.2026

10:00-17:00 Uhr

Fr, 06.03.2026

10:00-17:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

Preis

670,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSB111070326

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.12.2025

Dozentin

Andrea Auer-Domagk

Frau Auer-Domagk praktiziert seit 2007 als Heilpraktikerin erfolgreich in ihren beiden Praxen mit den Tätigkeitsschwerpunkten Infusionstherapie, Frequenz- und Laserbehandlung, Akupunktur, Darmsanierung und Pilzheilkunde. Die Dozententätigkeit an den Paracelsus Schulen sowie die Beisitzertätigkeit im Gesundheitsamt Augsburg/Stadt begann Frau Auer-Domagk im Jahre 2008. Die langjährige Dozentin wird von ihren SchülerInnen in ganz Deutschland für ihre klare Struktur und ihr Fachwissen, das sie leicht verständlich mit viel Freude und Engagement vermittelt, hoch geschätzt. Das Motto für ihre Arbeit lautet 'Liebe was du tust oder lass es sein!'