

 **Psychologie und Psychotherapie**

Burnout- und Resilienzberatung – Seminarleiter-schein

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 Parxis und Kursen 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

Sa, 15.08.2026

09:00-16:00 Uhr

So, 16.08.2026

09:00-16:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

Preis

750,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Mannheim

Kaiserring 2-6
68161 Mannheim

Tel. 0621-418 32 32

Seminarnummer

SSH68150826

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 21.01.2026

Dozentin

Brigitte Stapp-Bretsch

Jg. 1957, HP und Dipl.-Sozialpädagogin, absolvierte nach ihrem Anerkennungsjahr im Milton-Erickson-Institut bei Dr. Gunter Schmidt (Heidelberg) Ausbildungen in systemischer Therapie, klinischer Hypnose, klientenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers, Paar- und Familienberatung, Akupunktur in Sri Lanka, Supervision bei Dr. Fritz Simon, Heidelberg, sowie Fortbildungen in NLP, TZI, Focusing und Gestalttherapie nach F. Perls, Naturheilverfahren der russischen Volksmedizin und Pranatherapie, Homöopathie (DHU) und Wirbelsäulenth therapie nach Dorn, sowie Übungsleiterlizenzen des LSB. Sie arbeitete in einem humanitären Akupunkturprojekt in Sri Lanka mit und studierte medizinischen Ayurveda in Deutschland/Indien. Seit 1996 führt sie eine eigene Naturheilpraxis mit integriertem Bewegungsstudio.