Psychologie und Psychotherapie

Burnout- und Resilienzberatung – Seminarleiters-chein

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

Di, 27.07.2027
10:00-17:00 Uhr

Mi, 28.07.2027
10:00-17:00 Uhr

und 3 mehr

Preis

750,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111270727

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozentin

Marion-Carmen Tüttemann

Langjährige Tätigkeit als Laborleiterin an mehreren Kliniken, Stud. Psychologie, Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie besitzt Zusatzqualifikationen in den Bereichen Trauer-und Verlustberatung, Philosophie und Ethikberatung, Poesietherapie, systemische Beratung und Aufstellungsarbeit, Gesprächsführung nach C.Rogers und kognitiver Verhaltenstherapie. Sie ist als Dozentin an den Deutschen Paracelsuschulen tätig sowie in eigener Praxis, angegliedert an einem Krankenhaus.