

 Psychologie und Psychotherapie

Stressprävention und Stressbewältigung – Seminarleiterschein

Werden Sie Seminarleiter/in für Stressprävention und Stressbewältigung und vermitteln Sie anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen. In diesem Training erwerben Sie das Grundwissen von Stress und dessen Auswirkung auf den gesamten Organismus als Basis für ein effektives Coaching oder Gruppentraining. Sie erhalten wichtiges Hintergrundwissen aus der Forschung zur Stressbewältigung, das in Interventionsstudien evaluiert wurde.

Seminarinhalt:

Stressanalyse:

- Was ist Stress?
- Ursachen und Auswirkungen von Stress
- Grundlagenverständnis der körperlichen Stressreaktion
- Stressanalyse als Voraussetzung zur Stressbewältigung

Stressbewältigung:

- Kurzfristige und langfristige Techniken
- Systematischer Stressabbau
- Problemlösetechniken
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken und ihre Wirkung auf den Körper
- Gruppen- und Einzelcoaching

Präsentationstechniken:

- Planung und Gestaltung der Präsentation
- Körpersprache, Stimme, Gestik
- Arten der Visualisierung
- Lampenfieber

Das Seminar wendet sich an: Psychologische Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Heilpraktiker/innen, Entspannungstrainer/innen, Gesundheitsberater/innen und Coaches.

Termine

Sa, 11.04.2026
09:00–16:00 Uhr

So, 12.04.2026
09:00–16:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

580,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSD111250426

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 05.04.2026

Dozent

Peter Wolf

Jg. 51; Betriebswirt, Studium Indologie, Orientalistik, Politikwissenschaft und Volkskunde in Kiel, Betriebswirtschaft in Lübeck und Immobilienwirtschaft (IHK) in Saarbrücken. Als staatl. gepr. Betriebswirt 1987–1998 Kurdirektor und Betriebsleiter, danach 6 Jahre selbständiger Hotelier. Zusätzliche Ausbildungen in Hypnose, NLP, als Psychologischer Berater und Spiritueller Heiler. Seit 2004 freiberuflich tätig als: Unternehmensberater, Coach, Psychologischer Berater und Dozent.