

Psychologie und Psychotherapie**Train the Trainer – Stärkung der eigenen Resilienz und Ressourcen (Burn Out Prävention)**

In unserer schnelllebigen Welt steigen die Anforderungen im privaten und beruflichen Alltag stetig. Besonders in helfenden Berufen und in der Dozententätigkeit spüren wir den zunehmenden Leistungsdruck. Veränderungen, digitale Herausforderungen und persönliche Entscheidungen fordern unsere Belastbarkeit heraus. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre eigenen Ressourcen zu stärken und Resilienz aufzubauen, und erhalten Werkzeuge, um diese Kompetenzen auch in der Arbeit mit Klientinnen, Klienten oder Teilnehmenden anzuwenden.

Was Sie erwartet:

- Einführung in Stressmanagement und Resilienzförderung
- Praktische und theoretische Ansätze zur Stärkung von inneren und äusseren Ressourcen
- Analyse und Reflexion der eigenen Ressourcen mit einem ganzheitlichen Modell
- Auseinandersetzung mit körperlichen Reaktionen auf Stress
- Erkennen von Stressquellen im Alltag und Aufbau praktischer Strategien
- Methoden aus der psychotherapeutischen Praxis zur Resilienzförderung
- Übungen, Tools und praktische Anwendungen für den Berufsalltag

Ihr Nutzen:

Sie gewinnen Kenntnisse und Techniken, um eigene Belastbarkeit und Ressourcen zu stärken, Stress gezielt zu bewältigen und Resilienz aufzubauen. Gleichzeitig lernen Sie, diese Methoden in Ihrer Arbeit mit Klientinnen, Klienten oder Kursteilnehmenden anzuwenden. Das Seminar fördert Ihre persönliche Stabilität, Ihre professionelle Handlungssicherheit und Ihre Fähigkeit, andere in anspruchsvollen Situationen wissend zu begleiten.

Termine

Sa, 19.09.2026
09:00–17:30 Uhr

So, 20.09.2026
09:00–17:30 Uhr

Preis

450,00 CHF

Schule

Paracelsus Schule Zürich
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. +41 43 960 2000

Seminarnummer

SSB7092210226V7

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 10.02.2026

Dozentin**Barbara Henke**

Sie absolvierte in den USA und der Schweiz verschiedene Ausbildungen in Psychologie mit universitären Abschlüssen am Lesley College Boston, MA und an der Columbia Pacific University, BA. Sie ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und hat die Zulassung der OKP für Psychotherapie. Ihre jahrelange Berufserfahrung in psychosomatischen Kliniken in Deutschland und in der Schweiz sowie in der eigenen Praxis bereichert den Unterricht. Ihre Erstausbildung in Tanz und Theater (Musical Theatre) absolvierte sie am Boston Conservatory. Danach arbeitete sie als Schauspielerin und Tänzerin am Stadttheater Chur und in freien Produktionen, sowie als Tanzlehrerin. Auch heute gibt sie noch Tanzunterricht.