Stress-, Burnout- und Depressionsberatung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE

In diesem Seminar lernen Sie, Seminare oder Einzelcoachings im Bereich Stressprävention und Stressbewältigung zu halten und vermitteln anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen. Sie erwerben 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 Stressforschung zur Stressbewältigung, das in Interventionsstudien evaluiert wurde. Zusätzlich werden Präsentationstechniken und Methodik/Didaktik zum effektiven Anleiten der Übungen vermittelt.

Seminarinhalte:

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

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

- Präsentationstechniken

Zielgruppe: Psychologische Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Heilpraktiker/innen, Gesundheitsberater/innen und Coaches.

Dozent/in Psy. Beraterin Sina von Bergen: Jg. 1989, psychologische Beraterin (VFP), arbeitet als Coach, Trainerin & Dozentin, Studium der Internationalen Betriebs- & Außenwirtschaft sowie Wirtschaftspsychologie. Sie absolvierte die Fachausbildungen z. psych. Beraterin, systemischen Coach, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, Ernährungsberaterin, in klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, lösungsorientierter Kurzzeitberatung, Sexualberatung sowie kognitiver Verhaltenstherapie. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Achtsamkeitstrainerin, Seminarleiterin für Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Meditation, Phantasiereise, Chakra-Arbeit, Qigong sowie Genusstraining runden ihr Profil ab

Termine:
Sa. 30.08.2025
09:00-17:00 Uhr
So. 31.08.2025
10:00-18:00 Uhr
So. 07.09.2025
So. 14.09.2025
jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:
540,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Frauenlobplatz 2
55118 Mainz
Tel. 06131 - 961696

Seminarnummer:
SSH65070925

Anmeldemöglichkeiten:
- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 19.11.2024