

Burnout Beratung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Noch immer erkranken Menschen an Burnout. Was verbirgt sich dahinter? Wie kann vorgebeugt, behandelt werden? Was können Sie selbst, Ihre Klienten/innen, Unternehmen dazu beitragen? Fundierte psychologische u. medizinische Information, Anleitung zur

Selbsthilfe sowie individuelle Begleitung in notwendigen Veränderungsprozessen bilden inhaltliche Schwerpunkte dieses Seminars.

- Modul 1 Grundlagen:

Kennenlernen, Bezug zum Thema; Geschichte und Definition des Burnout Syndroms; Klinische Bedeutung; Fallbeispiele; Zahlen, Daten, Fakten; Symptome; Entstehungsursachen und Modelle; Abschluss: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

- Modul 2 Selbsterfahrung:

Diagnostik, Tests und Arbeitsmaterialien; Differentialdiagnostik; Verstehen und Akzeptanz der eigenen Burnout- Geschichte, bzw. Gefährdung bzw. der Notwendigkeit für Nachsorge; Erarbeitung eigener Ziele zur Selbstfürsorge in Prävention und Nachsorge; Motivierendes Interview; Ressourcenstärkung; Veränderung von Glaubenssätzen (Swish-Technik); Begleitend: Autogenes Training

- Modul 3: Lösungsorientierte Beratungsansätze für Selbstcoaching und Beratung: Erfassen des aktuellen Themas; Erste Ziele und Ausnahmen; Konkrete Zieldefinition; Hypothetische Lösung; Erste Schritte zur Umsetzung, zum Transfer in den Alltag

- Modul 4: Anschlussberatungen zu Modul 3 und Achtsamkeitstraining: Anschlussberatungen; Sitz-, Steh-, Geh-Meditation; Body Scan; Achtsames Essen; Achtsamkeitsübungen zur Integration in den Alltag

- Modul 5: Kräuter, Bachblüten, Aromatherapie:

ausgewählte praktische Anwendungen aus der Aromawelt im Zusammenhang mit Stress, Müdigkeit und Schlafstörungen

- Modul 6: Vitalstoffe bei Burnout

- Modul 7: Zusammenfassung und Wiederholung:

Anschlussberatungen; Alltagstransfer; Fallbeispiele; Hausarbeit

- Modul 8: Abschluss:

Schnelle psychologische Selbsthilfe; Tit for Tat; Besprechung Hausarbeit; Erfahrungsaustausch; Supervision

Zielgruppen: Heilpraktiker, Naturärzte, Psychosoziale Berater, Coaches und Coachees.

Dozent/in Dr. med. Maria Braun: Jg. 1951, verheiratet, 4 Kinder. Nach dem Medizinstudium mit Promotion absolvierte sie Fortbildungen in Sozialpädiatrie und Entwicklungsdiagnostik mit langjähriger Beratungstätigkeit in einer Kinderarztpraxis. Neben ehrenamtlichem Engagement in der Jugendarbeit, v. a. der Suchtprävention, folgten Weiterbildungen in Psychologischer Beratung/Coaching mit Spezialisierung auf Integrierte Lösungsorientierte Psychologie, Fortbildungen in Logotherapie und Psychodrama. Seit 2002 ist sie als Dozentin an den Paracelsus Schulen tätig. In ihrer 2003 gegründeten Praxis für Selbsthilfe, Prävention, Coaching bietet sie Beratung und Begleitung in Sinn- und Lebenskrisen an. Weitere Tätigkeitsschwerpunkte sind Burnout, Mobbing, Beziehungskompetenz und Kommunikationsgestaltung.

Dozent/in Dipl. HP TEN Jacqueline Göldi: Dipl. Naturheilpraktikerin TEN; EMR registriert; ODA Akkreditierte Mentorin M7; Erwachsenenbildnerin SVEB 1-3; CAS in Ethnobotanik und Ethnomedizin der Universität Zürich; Praxisschwerpunkte: Phytotherapie, Gemmo- und Aromatherapie, Spagyrik, Bachblüten. Ernährung und Medizin; Fachtherapeutin Vitalstoffe und Orthomolekular-Medizin; Psychologie (Praxiserfahrung Psychiatrie, interkulturelle Begleitung), Institutionserfahrung Onkologie, Ausbildung in Feldbotanik. Engagierte Dozentin mit Freude am Einsatz verschiedener Unterrichtsformen zur Verknüpfung interdisziplinärer Lerninhalte.

Termine:

Fr. 20.03.2026

15:00-21:00 Uhr

Sa. 21.03.2026

So. 22.03.2026

So. 19.04.2026

Sa. 09.05.2026

So. 10.05.2026

Sa. 27.06.2026

jew. 09:00-18:00 Uhr

weitere Unterrichtstermine unter paracelsus-schulen.ch

Preis:

2600,- CHF *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Grünhaldenstrasse 6

8050 Zürich

Tel. 043 9602000

Seminarnummer:

SSH7092200326

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: paracelsus-schulen.ch
- per QR:

