

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: Definition, Geschichte u. Klassifikation des Burnout-Syndroms, Klinische Bedeutung, Entstehungsbedingungen, Symptome u. Verlauf, Stress u. Stressreaktionen: neurobiologische und hormonelle Auswirkungen, Selbsteinschätzung: Ist-Zustandsanalyse, Fragebogen, Untersuchungen. Begleitend: Progressive Muskelentspannung

Modul 2 Selbsterfahrung: Verstehen u. Akzeptanz der eigenen Burnout-Gefährdung bzw. der Notwendigkeit von Prävention oder Nachsorge, Ressourcenaktivierung, Erarbeitung von Zielen zur Selbstfürsorge, Work-Life-Balance, Stressimpfungstraining, Veränderung von Glaubenssätzen (Swish-Technik). Begleitend: Autogenes Training

Modul 3 Selbstcoaching/Beratung: Lösungs- u. ressourcenorientierte Gesprächsführung, Tit for Tat: Schnelle psychologische Selbsthilfe, Begleitend: Fantasiereisen, hypothetische Lösungsfilme

Modul 4 Achtsamkeitstraining: Sitz-, Steh-, Geh-Meditation, Body Scan, Achtsam essen, Achtsamkeitsübungen

Modul 5 Orthomolekular Medizin: Überforderung, Stress, Burnout und Cortisol-Überschuss & Serotonin-Defizit, Vitalstoffe, individuelle „Rezepte“ für den Alltag

Modul 6 Ernährung und Phytotherapie bei Burnout: Gesunde vollwertige Ernährung zur Steigerung von Widerstandskraft, Belastbarkeit, Stressresistenz; umsetzbare, Tipps und Rezepte zur optimalen Lebensmittelauswahl. Kräuter und Heilpflanzen als Hilfe zur Selbsthilfe

Modul 7 Aromatherapie/Bach-Blüten: ausgewählte praktische Anwendungen aus der Aromawelt im Zusammenhang mit Stress, Müdigkeit und Schlafstörungen

Modul 8 Follow-up Termin: Überprüfung des Transfers in den Alltag, Erfahrungsaustausch. Supervision

Termine:

Fr. 06.03.2026

16:00-21:00 Uhr

Sa. 07.03.2026

So. 08.03.2026

Sa. 18.04.2026

So. 19.04.2026

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:

SSH7092060326

Anmeldemöglichkeiten:

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

