

Die eigene Selbstwirksamkeit stärken

Selbstvertrauen, Achtsamkeit, Resilienz

Menschen, die an ihre eigene Kraft glauben, sind ausdauernder und erfolgreicher in der Bewältigung von Aufgaben und neuen Herausforderungen. Selbstwirksamkeit ist eine Schlüsselfähigkeit – eigene Ressourcen und Potentiale werden sichtbar, reflektiert und können im beruflichen Alltag besser genutzt werden. In diesem Seminar lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die eigene Person, auf das, was Sie auszeichnet, stark macht oder mitunter hemmt, reflektieren Denk- & Handlungsmuster und stärken Ihre individuelle Selbstwirksamkeit als „erfolgreiches ICH“!

Inhalte

- Kurz-Inputs zu Schwerpunktthemen (Selbstwirksamkeitserwartung, Achtsamkeit und Resilienz, Eigene Grenzen, Kommunikation)
- Reflexion des eigenen Rollenverständnisses und persönliche Wirkungsfeldanalyse
- Einfache Methoden für den Umgang mit Überlastung und Herausforderungen – zur gezielten Entwicklung der eigenen Selbstwirksamkeit (Achtsamkeits- & Resilienz-Übungen u.a. geführte Meditation, reflektierende und Wahrnehmungs-Übungen etc.)
- Selbstreflexion & Austausch in der Gruppe

Ziele

- Bewusstsein für persönliche Kompetenzen, Ressourcen und innere Kraftquellen – Stärken stärken
- Verbesserung der eigenen Handlungskompetenz im beruflichen Alltag
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit
- Erhöhte Resilienz/Widerstandskraft und Gelassenheit im beruflichen Alltag und im Umgang mit KlientInnen
- Konstruktiver Umgang mit Herausforderungen und schwierigen Kommunikationssituationen
- Förderung emotionaler und selbstregulatorischer Fähigkeiten (Stichwort „Selbstmanagement“)

Zielgruppe

PädagogInnen, PsychologInnen, TherapeutInnen, ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen, BetreuerInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, Interessierte

ReferentIn

Mag.^a (FH) Doris Hartl, MA

Dipl. System. Coach und dipl. MBSR-/ Achtsamkeits-Lehrerin (vom IAS-Institut), Trainerin in Erwachsenenbildung und MBSR-Trainerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn) WIFI Wien, Selbständige Unternehmensberaterin für Achtsamkeit und Kulturelle Vielfalt

Facts

Kosten

EUR 230,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

03.09.2018

Ort

pro mente Akademie
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

18.09.2018
Di 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at