

Workshop - Wie geht Beruhigen und Trösten?

Jede Beziehung, jedes Gespräch wird von Gefühlen beeinflusst – im Privaten wie im Beruf. Wer sich damit auskennt, kann Menschen gut begleiten, sogar wenn diese mitten in starkem Ärger, in Trauer oder in quälenden Schuldgefühlen feststecken.

Auch unseren eigenen Gefühlen dürfen wir nicht einfach blind folgen, denn sie sind noch leichter manipulierbar als unser Verstand. Das Workshop verdeutlicht an einzelnen Beispielen das Prinzip, wie es gelingen kann, in Einklang damit und dabei selbstbestimmt zu leben und andere effektiv zu unterstützen. Die Referentin demonstriert das anhand von Fragen der TeilnehmerInnen und lädt ein, diese Gesprächstipps auch praktisch zu erleben.

Ziele

- Leitfaden zum nützlichen Umgang im Gespräch mit Menschen, die starke Gefühle haben.
- Tief durchatmen? Das persönliche Repertoire von Skills erweitern, um souverän zu bleiben, auch wenn's hitzig oder tieftraurig wird.
- Interessante Details und praktische Tipps für den Umgang mit Schuld, Ärger, Scham, Angst, Trauer oder selbstschädlicher Begeisterung.

Zielgruppe

Alle Berufsgruppen, die ihre Kompetenzen in der Gesprächsführung mit Erwachsenen in hoch emotionalen Situationen erweitern wollen. Buchempfehlung: „Schuldgefühle. Woher sie kommen, welche Ängste sie verursachen, wie sie das Leben unerschwinglich lenken und wie wir sie ablegen können.“ Selbstzweifel überwinden, Selbstvertrauen gewinnen. Von Kernstock-Redl im Goldegg-Verlag 2020

ReferentIn

Mag.^a Helga Kernstock-Redl

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (SF), Gruppenleitung in unterschiedlichen Settings, Lehrbeauftragte, Supervisorin, Autorin, Schwerpunkte: Umgang mit Gefühlen, Traumabehandlung, analoge Interventionstechniken wie z.B. Einsatz von Symbolen und Geschichten: www.kernstock-redl.at

Facts

Kosten

€ 250,00- inkl. 10% MwSt

Anmeldeschluss

04.06.2021

Ort

pro mente akademie
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

18.06.2021
Fr, 09:00-17:00 Uhr

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