

Selbstmitgefühlspause

Psychohygiene durch Selbstfürsorge

Im Gesundheitsbereich Tätige sind aufgefordert emphatisch zu sein und mitfühlend zu handeln. Dies gelingt auf Dauer nur unter der Voraussetzung der Pflege eines mitfühlenden Umgangs mit sich selber. In diesem praktischen Seminar erfahren Sie die wohltuende Wirkung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Sie erlernen praktische Übungen dazu, die leicht im beruflichen Alltag zu integrieren sind.

Ziele

- mit schwierigen Gefühlen besser klar kommen
- auf herausfordernde Situationen angemessen reagieren
- die Konzentration stärken
- Stress entgegenwirken

Zielgruppe

Menschen, die im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig sind, sowie alle am Thema Interessierten;

Selbst mitzubringen

bequeme Kleidung;

ReferentIn

Mag.^a Milena Marinova

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Zertifizierte MBSR Trainerin, Wissenschaftliche Forschung zum Thema Wohlbefinden, Lehrbeauftragte der Hamburger-Fern-Hochschule

Facts

Kosten

€ 290,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

05.05.2024

Ort

pro mente Akademie
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine

18.05.2024
Sa 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 10, 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