

Hürden & Krisen überwinden

Jede Lebensbiographie enthält mehr oder weniger Hürden, Herausforderungen und Krisen. Der Umgang mit diesen ist aber nicht immer leicht und oft fehlen uns die notwendigen Methoden, um diese bewältigen zu können. Dieses Seminar beschäftigt sich also mit den Fragen:

- Was lösen Krisen psychisch als auch physisch in uns aus?
- Welche Arten von Krisen gibt es und welche Störungsbilder können entstehen?
- Wie können wir persönlich mit Krisen umgehen?
- Gehen wir gestärkt (resilienter) hervor oder kämpfen wir mit den Folgen?
- Wie können wir unsere innere Stärke und Ressourcen entdecken und mobilisieren?
- Wie kann mich eine optimistische Grundhaltung dabei unterstützen?
- Was kann ich prophylaktisch tun, um zukünftige Krisen besser bewältigen zu können?

Inhalte

Sie erhalten in diesem Seminar anhand des Resilienzmodells und der positiven Psychologie theoretische Grundlagen, welche inneren Mechanismen uns zur Bewältigung von Krisen zur Verfügung stehen. Das Ziel ist die Vermittlung alltagstauglicher Methoden und Strategien, die Sie auf Ihrem Lebensweg sowohl privat als auch beruflich unterstützen sollen. Hinweis: Im Fall von erneuten COVID-19-Verschärfungen kann dieses Seminar auch auf Online-Version umgestellt werden.

Zielgruppe

Psycholog*innen, Therapeut*innen, Berater*innen, Lebens- und Sozialberater*innen

ReferentIn

Mag.^a Ines Sindelar

Klinische Psychologin (Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie), Gesundheitspsychologin, zertifizierte Biofeedbacktherapeutin (BÖP), zertifizierte online Beratung (BÖP), seit 2016 in eigener Praxis tätig, zahlreiche Vortragstätigkeiten an diversen Institutionen, langjährige Erfahrung in der Diagnostik, Beratung und Behandlung mit Kindern, Jugendlichen & Erwachsenen in unterschiedlichen Kontexten.

Facts

Kosten

EUR 250,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

06.05.2022

Ort

pro mente Akademie GmbH
Grüingasse 1A
1040 Wien

Termine

20.05.2022

Fr, 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 10, max. 15 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