Emotionsarbeit

Emotionen begleiten alle unsere Gedanken, Entscheidungen und Handlungen. Manchmal sind sie ganz leise, manchmal überfluten sie uns regelrecht und reißen uns mit sich. Jede Emotion hat ihren Sinn und verrät uns etwas darüber, was wir im gegenwärtigen Augenblick benötigen. Das Wahrnehmen, Benennen und Akzeptieren unserer Emotionen sind die Grundlage, um uns in unserer Haut „wohlfühlen" zu können. Eng verflochten mit unseren Emotionen sind unsere Bedürfnisse. Unsere Emotionen spiegeln diese wider und wollen uns darauf aufmerksam machen. Das Unterdrücken und Verleugnen von Emotionen und Bedürfnissen kann uns langfristig seelisch aber auch körperlich belasten.
In diesem Seminar gehen wir der Bedeutung von Emotionen und dem Zusammenhang mit unseren Bedürfnissen auf den Grund. Weiters beschäftigen wir uns damit, warum sie nützlich sind und warum es manchmal schwierig sein kann, mit ihnen umzugehen.
Die Inhalte beziehen sich auf das Erwachsenenalter.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Pädagog*innen, Psycholog*innen, Therapeut*innen, Sozialarbeiter*innen, Betreuer*innen und 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
€ 290,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss
24.09.2024

Ort
pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine
08.10.2024
Di, 09:30 - 17:30 Uhr (8 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen
mind. 8, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at