Körperliche Stressymptome verstehen lernen

Zwischen unserem Körper und unserer Psyche besteht ein beständiger Austausch und eine Wechselwirkung, die zu allerlei angenehmen, aber auch unangenehmen Phänomenen führen kann. Gerade bei Stresserleben reagieren unser Körper und unsere Psyche äußerst sensibel. Zu den typischen Symptomen zählen u.a. Erschöpfung, Magen-Darm-Beschwerden, Spannungsschmerzen und Herzkreislaufsysteme. Aber auch unsere allgemeine Stimmungslage kann beeinträchtigt sein, ohne, dass organische Ursachen gefunden werden können. Eine zentrale Rolle bei der Stressentstehung und -verarbeitung spielen unsere gedanklichen Bewertungsprozesse.

Ziele

Ziel dieses Seminars ist es, dieses feine Zusammenspiel wahrzunehmen, zu benennen und verstehen zu können, um gesundheitsförderliches Agieren zu ermöglichen. Die Bedeutung der gedanklichen Prozesse steht hierbei im Fokus.

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
28.05.2024

Ort
pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine
11.06.2024
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