Stressmanagement in Krisenzeiten

Stress ist ein allgegenwärtiger Begleiter in unserer modernen Gesellschaft. Hinzu kommen (Wirtschafts-/Umwelt-)Krisen, Konflikte, Gesundheitssorgen, Kriege und unzählige „kleinere“ Herausforderungen. Dies wirkt sich auf unsere physische und psychische Gesundheit in zunehmenden Maß aus. Zu den typischen Auswirkungen zählen u.a. Schlafstörungen, Depressionen, Angstzustände, Erschöpfung, Magen-Darm-Beschwerden, Spannungsschmerzen und Herzkreislaufsysteme.
In diesem Seminar erhalten Sie als Basis die theoretischen Grundlagen der Stressentstehung, -auswirkungen und des Stressmanagements. Darauf aufbauend werden Sie durch Selbsterfahrung und Gruppenarbeiten Methoden für Ihr privates sowie berufliches Umfeld erhalten, um die physische/psychische Gesundheit zu unterstützen.

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
€ 300,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss
25.02.2025

Ort
pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine
04.03.2025
Di, 09:00 - 17:00 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