

STRESSVERARBEITUNG IN BELASTENDEN SITUATIONEN

Im Rahmen der beruflichen Tätigkeit kommt es immer wieder zu belastenden Situationen, in denen das Gefühl der Unfreiheit und Handlungsunfähigkeit auftritt. In diesen zwei Tagen wenden wir uns bewusst diesen Situationen zu. Vor dem Hintergrund der Logotherapie und Existenzanalyse (Begründer: Viktor Frankl) kann es uns gelingen, einen persönlich entschiedenen Umgang mit diesen Herausforderungen zu finden. Somit wird es wieder weit und frei! Abgerundet wird dieser Workshop durch verschiedene praktisch umsetzbare Entspannungsmöglichkeiten.

Datum Montag, 28. Jänner 2019
Montag, 25. Feber 2019
09:00 – 17:00 Uhr

Inhalt

- ⇒ Wesen der Stresswahrnehmung
- ⇒ Auf- und Ausbau eigener Ressourcen vor dem Hintergrund der Logotherapie und Existenzanalyse
- ⇒ Erproben verschiedener Entspannungstechniken (u. a. Progressive Muskelrelaxion, Achtsamkeit, Hypnose)

Referent Dr. rer. nat. Markus Felder
Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe

Zielgruppe Interdisziplinäres Team

Kosten € 100,-

Anmeldeschluss: Mittwoch, 02. Jänner 2019

