

In Balance und psychisch gesund im beruflichen Alltag



Bildnachweis: www.unsplash.com

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie trotz Alltagsstress und vielfältigen Aufgaben und Terminen Ihre **Ausgeglichenheit und psychische Gesundheit** erhalten.

Aufbauend auf Ihrem bereits vorhandenen Wissen lernen Sie im Modul „Emotionsarbeit“ Methoden zur Regulierung Ihrer Gefühle und Emotionen, auch wenn es wieder einmal hoch hergeht. Sie erfahren, wie Menschen auf Veränderungen reagieren, die Phasen der Anpassung und reflektieren, wie Sie sich selbst auf Veränderungen einstellen. Sie besprechen Möglichkeiten, mit Stress umzugehen und gehen der Frage nach, wie Sie sich selbst motivieren.

Außerdem beschäftigen wir uns generell mit der Frage, ob und inwiefern sich die wichtigsten Lebensbereiche in Balance zueinander bringen lassen und erkunden Mittel und Wege, dies zu erreichen. Dabei kommen Methoden aus dem Coaching zur Anwendung, die die Selbstreflexion unterstützen.

Wir besprechen die Themen Burnout und Depression, um zu verstehen, wie diese Erkrankungen entstehen, wie sie geheilt werden können und vor allem welche Möglichkeiten es gibt, ihnen aktiv vorzubeugen.

Im Modul „Resilienz“ lernen Sie die Facetten einer resilienten Lebenseinstellung kennen und erfahren, wie Sie Ihre eigene seelische Widerstandskraft stärken und sogar bewusst trainieren und dies ganz unkompliziert in Ihren Berufsalltag integrieren können.

Methodik und Vorgehensweise:

Dies ist ein **praxisorientiertes Seminar**, d.h. es lädt die Teilnehmer/innen zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

- Theoretische Erläuterung der Modelle in Kurzvorträgen,
- Einzel- und Gruppenübungen,
- Diskussionen von Praxisfällen mit konkreten, sofort umsetzbaren Hinweisen und Tipps
- und Erfahrungsaustausch wechseln sich ab.

Alle Teilnehmer/innen erhalten umfangreiche Seminarunterlagen als Nachschlagewerk, das die Umsetzung im Alltag vereinfacht und weiter unterstützt.

Gruppengröße, Dauer und Buchungsmöglichkeiten:

Gruppengröße: maximal 20 Teilnehmer/innen

Dauer: ca. 8 Stunden

Buchung: Der Kurs kann von Unternehmen, Kindergärten, Kitas, Schulen, Vereinen oder sonstigen Bildungsträgern gebucht werden.

Bei Fragen zur Durchführung oder für Terminanfragen kontaktieren Sie mich bitte. Ich freue mich, von Ihnen zu hören oder zu lesen.

Über mich:



Christina Samereier
Seminarleiterin &
Psychologische Beraterin

Ich bin freiberufliche Seminarleiterin, psychologische Beraterin und Gesundheitsförderin für Klasse2000®.

In meinen Seminaren vermittele ich alltagstaugliche Methoden, die das tägliche Miteinander verbessern und die persönliche Weiterentwicklung unterstützen.

Die Themen dieses Seminars sind:

- Umgang mit negativen Emotionen
- Umgang mit Veränderungen
- Umgang mit Stress
- Wie funktioniert Selbstmotivation?
- Leben in Balance - seelische Gesundheit in den Bereichen Beruf, Partnerschaft, Familie, Freunde, Hobbies
- Burnout und Depressionen verstehen
- Seelische Widerstandskraft und Resilienz erlangen und erhalten