

WORKSHOPÜBERSICHT



ANMELDUNG

Magdalena Schicho

Psychologische Beraterin |
Supervisorin | Trainerin

0660 4600198
bewusstsein.schicho@gmail.com

www.bewusstsein-schicho.at

Christina Gebauer

Psychologische Beraterin u.Sv. |
Mentaltrainerin | Trainerin

0650 2851760
office@christinagebauer.at

www.christinagebauer.at

DATUM & UHRZEIT

08.08.2024

09:00-13:00 Uhr

Bad Kreuzen



Der Workshop "**Stress erkennen und bewältigen**" bieten dir **praxisnahe Techniken** und Einblicke, um deinen **Alltag entspannter** und **gesünder** zu gestalten. Entdecke die häufigsten **Stressauslöser** und lerne, wie du die **abgrenzen** kannst. Lerne den Unterschied zwischen positivem und negativem Stress kennen und wie du den positiven Stress zu deinem Vorteil nutzen kannst. Erfahre, wie wichtig es ist, **bedürfnisorientiert** zu handeln und eigene **Bedürfnisse** zu **erkennen** und zu **erfüllen**.

WORKSHOP | STRESS ERKENNEN & BEWÄLTIGEN

WORKSHOP INHALTE

1. Stressauslöser:

Verstehen, wie unterschiedliche Situationen und Umstände Stress verursachen können.

4. Bedürfnisorientiert sein können:

Entwicklung eines Bewusstseins für eigene Bedürfnisse. Selbstfürsorge und achtsamer Umgang mit sich selbst.

2. Abgrenzen:

Strategien zur Abgrenzung und zum Schutz der eigenen Ressourcen. Grenzen setzen, um sich vor übermäßigen Belastungen zu schützen.

5. Stressmanagement:

Einführung in Achtsamkeit, Entspannungsübungen, Zeitmanagement und körperliche Aktivität. Kennenlernen von Techniken für den Alltag.

3. Positiver und negativer Stress:

Erkennen, wie positiver Stress produktiv sein kann, während sich negativer Stress gesundheitsschädlich auswirkt.

6. Nein sagen:

Nein sagen, ohne Schuldgefühle zu haben. Die Wichtigkeit von Prioritätensetzung und Selbstschutz.

WORKSHOPÜBERSICHT



ANMELDUNG

Magdalena Schicho

Psychologische Beraterin |
Supervisorin | Trainerin

0660 4600198
bewusstsein.schicho@gmail.com

www.bewusstsein-schicho.at

Christina Gebauer

Psychologische Beraterin u.Sv. |
Mentaltrainerin | Trainerin

0650 2851760
office@christinagebauer.at

www.christinagebauer.at

DATUM & UHRZEIT

08.08.2024

14:00-18:00 Uhr

Bad Kreuzen



Möchtest du deine **Widerstandsfähigkeit stärken** und effektive **Selbstfürsorgestrategien** entwickeln?

Im Workshop **"Resilienz und Selbstfürsorge"** lernst du, wie du **langfristig gesund** und **ausgeglichen** bleiben kannst.

Erhalte wertvolle Einblicke in die Bedeutung von **Weitblick** und lerne, wie du **Herausforderungen** als **Chancen** sehen kannst. Erfahre, wie **Prävention** und **Vorsorge** dir helfen, Stress und Burnout vorzubeugen.

WORKSHOP | RESILIENZ & SELBSTFÜRSORGE

WORKSHOP INHALTE

1. Weitblick:

Perspektiven und Verständnis für die Bedeutung von Resilienz im Leben. Förderung der Fähigkeit, Herausforderungen als Chancen zu sehen.

4. Selbstverantwortung:

Förderung der Eigenverantwortung für das eigene Wohlbefinden. Aktiv Schritte setzen zur Verbesserung der eigenen Gesundheit.

2. Prävention:

Strategien zur Vorbeugung von Stress und Burnout durch proaktive Maßnahmen.

5. Achtsamkeitsübungen:

Im Moment bleiben, Stress abbauen und mentale Klarheit fördern.

3. Vorsorge statt Nachsorge:

Die Wichtigkeit von regelmäßiger Selbstfürsorge und der Implementierung präventiver Maßnahmen.

6. Frequenztherapie:

Frequenztherapie als Methode zur Unterstützung von mentaler und emotionaler Ausgeglichenheit. Schwingungen und Frequenzen für positives Wohlbefinden.