

RESILIENZ.

Von der Kunst in schwierigen Zeiten die Balance zu halten

Ein Stabilisierungstraining ab 18 Jahren

Das Leben stellt uns oft vor vielfältige Herausforderungen. Auf belastende Situationen angemessen reagieren, mit überraschenden Veränderungen flexibel umgehen, nach Enttäuschungen und „Bauchlandungen“ schnell wieder eigene Selbststeuerungsfähigkeiten spüren, den kleinen und großen Krisen im Leben mit einem gestärkten Ich begegnen können. Daran soll in dieser Seminarreihe gearbeitet werden.

14.06. 14-17 Uhr

Resilienz. Von der Kunst in schwierigen Zeiten die Balance zu halten

- Vortrag und Kleingruppenarbeit zum Thema
- Persönlicher Austausch und Selbsterfahrung
- Psychoedukation „Menschliches Verhalten in belastenden Situationen“
- Übungen der Selbstwahrnehmung für die Zeit bis zum nächsten Block

14.07. 14-17 Uhr

Psychohygiene. Sich selbst liebevoll begegnen

- Vortrag und Kleingruppenarbeit zum Thema
- Persönlicher Austausch zur Übung
- Kleingruppenarbeit zu den Schwerpunkten Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen
- Entwicklung einer individuellen Übung für die Zeit bis zum nächsten Block

14.09. 14-17 Uhr

Krisenprävention. Vertrauensvoll in die Zukunft blicken

- Persönlicher Austausch zur Übung
- Vortrag und Einzelarbeit
- Entspannungstechniken ausprobieren und Grübelgedanken unterbrechen
- Entwicklung eines persönlichen Ausblicks im Austausch mit Anderen

Referentin: Andrea Trapp

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Einzel- und Familientherapeutin (DGSF) / Psychologische Beraterin in der Evangelischen Beratungsstelle der Diakonie Augsburg / Leitung des Arbeitsbereichs Kurse für seelsorgliche Praxis und Gemeindearbeit

Kosten & Anmeldehinweise

Gebühr 20,00 € pro Seminartag.

Bei Buchung aller 3 Seminartage der Reihe insgesamt 50,-€.

Anmeldung in der Evangelischen Beratungsstelle der Diakonie Augsburg unter trapp.a@diakonie-augsburg.de

Veranstaltungsort

Annahof, Hollbau, Ernst-Troeltsch-Raum, EG, 86150 Augsburg