

Self-Care - Workshop - Bleib in deiner Kraft

Ressourcen aktivieren, Stressmanagement verbessern und den inneren Kritiker besiegen.

In der heutigen schnelllebigen Welt, in der wir ständig gefordert sind, ist es wichtiger denn je, auf uns selbst zu achten und unsere eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Wir laden dich herzlich zu unserem Self-Care Seminar ein, das sich mit den Themen Ressourcenaktivierung, Stressmanagement und dem inneren Kritiker beschäftigt.

Seminarinhalte

1. Ressourcen aktivieren: Wir alle verfügen über innere und äußere Ressourcen, die uns helfen Herausforderungen zu meistern. In diesem Teil des Seminars werden wir verschiedene Techniken kennenlernen, um unsere persönlichen Stärken zu identifizieren und zu aktivieren. Durch den Einsatz verschiedener Methoden, wie u.a. der Symbolarbeit nach Wollschläger, der dynamischen Seelenaufstellung und dem katathymen Bildern, versuchen wir auf eine spannende innere Reise zu gehen.
2. Stressmanagement: Stress ist ein alltäglicher Begleiter, der uns oft überfordert. Wir werden effektive Methoden des Stressmanagements erlernen, die uns helfen, gelassener mit Druck umzugehen. Dazu gehören Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Strategien zur Priorisierung von Aufgaben. Ziel ist es, einen individuellen Plan zu entwickeln, der dir hilft Stresssituationen besser zu bewältigen und mehr Balance in deinen Alltag zu bringen.
3. Den inneren Kritiker besiegen: Jeder von uns hat einen inneren Kritiker, der oft verheerende Auswirkungen auf unser Selbstwertgefühl hat. In diesem Seminarabschnitt werden wir uns mit dem inneren Kritiker auseinandersetzen und lernen, wie wir diese negative innere Stimme umwandeln können. z.B. durch Selbstmitgefühlsübungen und der kritischen Auseinandersetzung mit eigenen Glaubenssätzen,
4. werden wir daran arbeiten, eine liebevolle und unterstützende innere Stimme zu entwickeln.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die ihr Wohlbefinden steigern, ihre Stressbewältigungsstrategien verbessern und einen gesunden Umgang mit ihrem inneren Kritiker finden möchten. Besonders auch vor dem Hintergrund des Arbeitens mit Menschen und im therapeutischen Setting.

Wann und Wo

Das Seminar wird am 25.10.2025, 9-17 Uhr in 66558 Illingen; Hauptstr. 17 in den Praxisräumen von Fr. Nicole Gattermann stattfinden.

Akkreditierung

Die Veranstaltung ist mit 10 Fortbildungspunkten akkreditiert.

Kosten

250 Euro inkl. Kaffee, Tee und Wasser sowie Kleinigkeiten für Zwischendurch.

Anmeldung bis 20.10.2025 - die Plätze sind begrenzt

Nicole Gattermann - 0163 4220972 - praxis-gattermann@posteo.de

Silke Wendels - 01573 5766067 - praxis_wendels@gmx.de

Ausführende

Dipl. Psych. Nicole Gattermann, PP - Kammermitglied

Fortbildungen u.a. in KiP; Symbolarbeit, dynamische Seelenaufstellung

M.A. Silke Wendels, KJP - Kammermitglied

Fortbildungen u.a. in KiP; Symbolarbeit; Dynamische Seelenaufstellung, Qi Gong