



Gabriele Helmert

Diplompädagogin, Dozentin, Kunsttherapeutin
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Münster - 01765 6871768
kontakt@ruhen-und-tun.de

ruhen-und-tun.de

entspannt und erfüllt leben - Krisen resilient begegnen und bewältigen

RESILIENZ-Training

Prävention und Krisenbewältigung

Das von mir angebotene Resilienz-Training versteht sich als Inspirationen, als Unterstützung bei der privaten und beruflichen Lebensgestaltung sowie als Angebot zur Entspannung und zur Prävention bzw. Minderung von Stress-Symptomen. Resilienztraining ist kein psychotherapeutisches Angebot und ersetzt keine Psychotherapie.

In der Einzelarbeit werde die individuellen Ziele auf dem Hintergrund der Kernziele miteinander besprochen und von Ihnen ausgewählt. Die Veranstaltungen folgen jeweils ausgewiesenen Schwerpunkten (Programm).

KERNZIELE

I Hintergrundwissen

- Stress- und Resilienzmodelle
- Burnout: Frühwarnsymptome und Entstehung
- Psychische Grundbedürfnisse, motivationale Schemata (nach Grawe)

II Ausreichende Stressbewältigungskompetenzen herstellen und halten

- Persönliche Grenzen/Vulnerabilitäten erkennen und achten
- Konstruktives Selbst- und Weltbild aufbauen/stärken (Akzeptanz, realistischer Optimismus)
- Achtsam kommunizieren
- konstruktiver Umgang mit Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern (Selbststeuerung, Flexibilität, Verantwortung)
- Konstruktiver Umgang mit Misserfolgen und Erfolgen
- Selbstwirksamkeitserwartungen stärken (Lösungsorientierung)
- Ressourcenschonendes Zeit- und Aufgabenmanagement
- Entspannungsübungen/-zeiten in den Alltag integrieren

III Ausgeglichene Bedürfnisbilanz herstellen und halten

- Eigene Bedürfnisse wahr-, an- und ernst nehmen
- Angemessene Selbstfürsorge
- Muße-Zeiten in den Alltag integrieren
- Soziale Ressourcen erkennen, stärken und nutzen (Netzwerkorientierung)
- Persönlich bedeutsame "zeitlose" Werte als Orientierung nutzen