

Ihre Gedanken – Ihr Potenzial für ein freudvolles und erfolgreiches Leben

Online Seminar

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Glauben Sie sich nicht alles, was Sie denken!

Erfahren Sie an fünf Abenden, was der Gedanken-Troll mit Ihnen macht, wie Sie ihn erkennen und in konstruktive, stressfreie Gedanken umprogrammieren können. Das Ziel dieser Reihe ist ein bewussterer Umgang mit Ihren Gedanken, um zukünftig ein

zufriedeneres, gelasseneres Leben mit mehr Lebensfreude zu führen.

Alles, was wir häufig denken, wird im Kleinhirn gespeichert und kommt automatisch immer wieder zum Vorschein. Das kann von Vorteil sein, wenn wir ein unproblematisches Leben voller positiver Gedanken führen. Im Falle schmerzvoller, vielleicht sogar traumatischer Erfahrungen oder häufigem Grübeln bestimmen problembehaftete, negative Gedanken die Emotionen und dadurch das Verhalten.

Diese immer wieder gleichen stressvollen Denk- und Verhaltensweisen behindern die Betroffenen in ihrer persönlichen Weiterentwicklung und im Streben nach einem zufriedenen Leben.

Gibt es einen Ausweg? Neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung zeigen, dass das Gehirn bis ins hohe Alter umformbar ist und dass das Kleinhirn mit neuen, konstruktiven Gedanken und Verhaltensweisen überschrieben werden kann.

Sobald dies der Fall ist, bewertet das Gehirn dann automatisiert die Realität wieder positiv sowie stress- und angstfreier. Die zahlreichen, in diesem Onlineseminar vermittelten, Techniken, Methoden und Achtsamkeitsübungen unterstützen diesen Umprogrammierungsprozess und tragen wirkungsvoll zu seinem Gelingen bei. Unsere Klienten/innen berichten regelmäßig von spürbaren Veränderungen in Richtung positives Lebensgefühl, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Das Seminarangebot richtet sich an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext.

Dozent/in HP Psy Elvira Stein: Jg 1954. Nach dem Studium arbeitete sie 30 Jahre in der IT und 9 Jahre im Betriebsrat. Ihre Erfahrungen motivierten sie, sich in Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung fortzubilden. Dabei konnte sie an sich selbst erfahren, welche tiefgreifenden Änderungen verschiedene Methoden in der Persönlichkeit bewirken können. Nach der Ausbildung zur HP-Psy und zum FB für Stress und Burnout, sowie einer fundierten Ausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie ist sie in München tätig. Ihre Einsatzgebiete sind Angststörungen, Stressprävention/Stressbewältigung, Achtsamkeit, sowie Mentorenprogramme für Berufsanfänger im psychologischen Umfeld. Ihr Anliegen ist, den Menschen viele Methoden an die Hand zu geben, so dass sie ein zufriedenes und gelassenes Leben führen können.

Termine:

Di. 18.04.2023

Di. 25.04.2023

Di. 02.05.2023

Di. 09.05.2023

Di. 16.05.2023

jew. 19:00-21:30 Uhr

Preis:

230,- Euro *



**Paracelsus Schule
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSD111180423

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

