

Vegane Lebensweise

selbstwirksam gestalten – Online Seminar

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Alltagsleben mit sich und wirft Fragen auf.

Wir finden auf unterschiedliche Art zur veganen Lebensweise. Sie findet ihren Anfang in Gesundheitsthemen, Umweltschutz, Themen der sozialen Gerechtigkeit, Ethik und diversen anderen Motivationen. Die Zuwendung zum Veganismus bringt Herausforderungen im

In diesem Online-Seminar geht es um Möglichkeiten der Stärkung, des Konflikt-Managements, der Stress-Bewältigung und die Erkundung der dahinter liegenden – teilweise unbewussten – Komponenten. Self-Care ist der zentralen Fokus aller Seminartage.

Seminarinhalte

Tag 1
Karnismus und die Psychologie; kognitive Dissonanz (Abspaltung); tiefer liegende Gründe für kontroverse Gespräche; Karnismus nach Dr. Melanie Joy

Tag 2
Innere Landkarte; Glaubenssätze und Überzeugungen; Selbstfürsorge Part 1; Standortbestimmung

Tag 3
Brücken bauen; Storytelling; Authentizität; achtsame Kommunikation

Tag 4
Vision gestalten und Wegbereitung; den eigenen Weg kreieren und das Fundament festigen; Selbstfürsorge Part 2; tragende Beziehungen stärken

Tag 5
Integration; Stress-Management; Retrospektive; Faktencheck und Quellen; Transfer in den Alltag; Erfolge feiern

In diesem praxisorientierten Seminar werden die Herausforderungen in allen Aspekten der mentalen Gesundheit ausführlich beleuchtet und anhand von persönlichen Beispielen und Erlebnissen der Seminarteilnehmer/innen aufgearbeitet.

Das Seminar richtet sich an beratende Personen wie Ernährungsberater/innen, Berater/innen für mentale Gesundheit und andere interessierte Berufsgruppen.

Dozent/in Dagmar Rothfuß: Jg. 1968, verheiratet. Frau Rothfuß absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und arbeitete einige Jahre im medizinischen Sektor, bevor sie fast 15 Jahre im global agierenden Konzern tätig war. Während dieser Zeit absolvierte sie zwei Systemische Ausbildungen und beschäftigte sich mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wertschätzend und empathisch bleiben in Konflikten ist der Dozentin eine Herzensangelegenheit. Ihr professioneller Werdegang im Mobbing-Kontext und ihre darauf ausgerichteten Aus- und Weiterbildungen ergänzen ihr Profil. Die Dozentin ist eine echte Gewaltfreie Kommunikations-`Nerdin`. Ihre Mobbing-Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.

Termine:

Fr. 07.06.2024

10:00-18:00 Uhr

Sa. 08.06.2024

10:00-16:00 Uhr

So. 09.06.2024

Sa. 15.06.2024

So. 16.06.2024

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

600,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSE111070624

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien