

Ängste erkennen, verstehen und überwinden - Teil 1 (Grundlagenseminar)

Sommerakademie

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Nahezu jede(r) von uns hat Erfahrungen mit Ängsten. Manche von ihnen sind uns bewusst und offensichtlich, andere hingegen liegen in unserem Unterbewusstsein verborgen. Wir kennen ihren Einfluss auf unsere Verhaltensmuster und Lebensqualität und dadurch wahrscheinlich ebenfalls den teils starken Wunsch nach Veränderung und Zufriedenheit. Häufig kommt es in diesem

Zusammenhang jedoch schnell zu einer Situation, in der man selbst nicht mehr weiter weiß. In der man nicht mehr weiß, was man noch tun kann, um sich endlich von der hartnäckigen Negativität der persönlichen Ängste und den daraus resultierenden Unsicherheiten zu befreien. Kurzum in eine Situation der Hilflosigkeit. Daher wird es in diesem ersten von insgesamt zwei Teilen dieses Seminars zunächst einmal darum gehen, den allgemeinen Grundlagen von Ängsten, Unsicherheiten und Stress auf den Grund zu gehen, um gleich zu Beginn ein nachhaltiges und vor allem greifbares Verständnis bzgl. dieser nur allzu bekannten und unliebsamen Phänomene zu erarbeiten.

Unser gemeinsames Motto für dieses Seminar:

„Eine Angst, die man versteht, ist eine Angst, die man bewältigen kann.“

Seminarinhalt:

- Neurophysiologische Grundlagen von Stress & Angst
- Facetten der Angst
- Exkurs: Panik
- Exkurs: Trauma
- Angeborene & erlernte Ängste
- Exkurs: Neuroplastizität & Lernprozesse
- Funktionale & Dysfunktionale Ängste
- „Kern-Ängste“ und ihre Auswirkungen
- Warum Veränderungen häufig Angst/Unsicherheit auslösen

Dieses Seminar richtet sich an alle Personen, die sich beruflich oder privat tiefgehend mit dem Thema „Angst“ auseinandersetzen wollen, um sich fachlich weiterzubilden.

Dozent/in B.Sc. Daniel Hirsch: Jg. 1991. Nach einem Studium der Betriebswirtschaftslehre mit anschließender Berufserfahrung im Vertrieb fühlte sich Herr Hirsch zunehmend zu den Fachbereichen Psychologie und Neuro-Physiologie hingezogen. Infolgedessen setzte er sich für viele Jahre eigenständig mit diesen Themen auseinander und absolvierte neben einzelnen Fachseminaren schließlich die Ausbildung zum Psychologischen Berater an der Paracelsus Schule in Mainz. Er spezialisierte sich auf Beziehungsberatung, die Verarbeitung und Bewältigung von Ängsten sowie Kommunikationstraining/Gesprächsführung. Seit 2020 ist Herr Hirsch erfolgreich als Psychologischer Berater in eigener Praxis tätig und bringt seit 2022 seine Erfahrungen und Kompetenz als Dozent bei den Paracelsus Schulen ein. Herr Hirsch ist aktives Mitglied im VfP e.V.

Termine:

Sa. 20.08.2022

09:00-16:00 Uhr

Preis:

130,- Euro *

**Paracelsus Schule
Frauenlobplatz 2**

55118 Mainz

Tel. 06131 - 961696

Seminarnummer:

SSH65200822

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

