



Dipl.-Psych.
ANNA-MARIA STEYER
Inspirierende Problemlösungen

Exposé zum Seminar

Selbstachtsamkeit statt Stress

Weiterbildung für Selbsthilfegruppen-Aktive im Weimarer Land
23. und 24. September 2019 in Bad Tabarz

Ziel des Seminars

- Bewusstheit entwickeln für eigene Reaktionsmuster in bestimmten Situationen
- Lernen, Stress erzeugende Denk- und Verhaltensgewohnheiten zu unterbrechen

Inhalte

- Achtsamkeits-Übungen auf der emotionalen, körperlichen und gedanklichen Ebene
- Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe zu Denk- und Verhaltensgewohnheiten
- Biologische und psychologische Abläufe von Stressreaktionen
- Übungen und Techniken zum Vorbeugen von Stress
- Übungen und Techniken zur Stressbewältigung

Methoden

- Vermittlung von Grundlagen
- Praktische Demonstrationen und Übungen
- Selbstreflexion
- Moderierter Austausch und Diskussion
- Kleingruppenarbeit