

Belastende Gefühle minimieren! - Mehr Leichtigkeit mit Anti-Stress-Selbstcoaching-Methoden aus der Energetischen Psychologie

Zielgruppe

Beraterinnen und Berater bei den Schwangerschaftsberatungsstellen

Ziele und Inhalte

Klopfen Sie sich den Stress einfach weg! Winken Sie sich den Erfolg einfach ein! Klingt zu einfach, um wahr zu sein. Stimmt, es klappt nicht immer, doch sind die Methoden aus der Energetischen Psychologie inzwischen vielfach validiert und bestätigen eine schnelle und nachhaltige Wirksamkeit für mehr Entspannung und Klarheit im Denken! Und ist vor allem sympathisch einfach in der Anwendung.

Im Seminar lernen Sie, wie Sie Stress reduzieren, belastende Gefühle auflösen und Ressourcen aktivieren können.

Schwerpunkte:

- Energetische Psychologie: Konzepte, Themen und Wirkungsweise
- Wenn das Gehirn Alarm schlägt: Erkenntnisse aus der Stress- und Traumaforschung
- Sofortmaßnahmen zur Reduktion von belastenden Gefühlen
- Die Gehirnhälften harmonisieren, positive Glaubenssätze verankern, entlastende Erlaubnisse einklopfen
- Den Heilenden Punkt reiben: das Herzstück der Energetischen Psychologie
- Den Stress wegklopfen: Stimulation von verschiedenen Meridianpunkten
- Erfolge einwinken: Visionen, Ziele, Ressourcen und Erfolge einprogrammieren

Hinweise

Das Online-Seminar wird mit dem Videokonferenzsystem Zoom durchgeführt, welches die Präsentation von Inhalten,

Veranstaltungsnummer:

24-2-ST111-1x

Zeit und Ort:

24.09.2024

Online-Seminar

Preis:

100,00 €

Referent/in:

Carolin Fey, Stuttgart

Fachliche Auskünfte:

Nicole Wolf

Tel. 0711 6375-302

Organisatorische Auskünfte:

Tel. 0711 6375-610

Mo-Do 9:30-12, 13-15:30 Uhr

Fr 9:30-12 Uhr

die Interaktion per Audio, Dokumentenerstellung, Video und Austausch auch in Gruppenräumen zulässt. Die Veranstaltung nutzt einen Wechsel von Kurzinputs und Teilnehmendenaktivitäten wie Chatfragen und -kommentaren sowie Brainstormings.

Technische Voraussetzungen:

Netbook/Tablet, stabile Internetverbindung, Kamera und Mikrofon. Ein Headset oder Kopfhörer sind vorteilhaft, um störende Rückkopplungseffekte zu vermeiden. Die Teilnahme am Zoom-Meeting ist über den Browser oder die Zoom-App möglich. Die Verbindung zum Online-Seminar erfolgt über einen Teilnahmelink, der vorab per E-Mail von der Referentin an die Teilnehmenden gesendet wird. Sie bietet Ihnen kurz vor dem Online-Seminar einen Technikcheck an.

Datenschutz:

Das Videokonferenzsystem Zoom wird über den Account der Referentin genutzt. Während der Veranstaltung wird es keine Mitschnitte von Ton oder Bild geben. Die Datenschutzhinweise finden Sie auf der Startseite der KVJS Fortbildung unter der Rubrik "KVJS-Datenschutzhinweise-Zoom". Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Nutzung von Zoom als Videokonferenzsystem zu.

Veranstaltungszeiten:

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr