

Selbst-Entlastungskompetenz

Die wunderbare Leichtigkeit des Seins

Menschen in helfenden Berufen leisten individuelle, auf die Bedürfnisse der Klient/innen abgestimmte Betreuung, Beratung, Pflege, Förderung und Entlastung. Das kann sehr belastend sein. Die Fähigkeit, sich selbst zu entlasten, ist Voraussetzung für eine langfristige und befriedigende Tätigkeit in diesem herausfordernden Arbeitsfeld und eine Kompetenz, die auch im Privatleben sehr hilfreich ist.

Wir werden in diesem Seminar das eigene Persönlichkeitspotenzial erforschen, individuell passende Entlastungsmöglichkeiten entdecken und uns selbst stärken – so wird es leicht! Und wir werden in diesem Seminar eines bestimmt nicht tun: Es uns schwer machen!

Ziele

- Die eigene Persönlichkeit erforschen und zur Selbst-Entlastung einsetzen
- Innere Antreiber und sonstige Ausbrenner aufstöbern und entrümpeln
- Strategien zur Selbst-Entlastung entwickeln und umsetzen

Inhalte

- Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse
- Innere Gebote, Verbote und Erlaubnisse
- Innere und äußere Selbst-Entlastung

Zielgruppe

Frauen und Männer, die sich selbst stärken und ihre Selbst-Entlastungskompetenz steigern wollen – damit es leichter wird.

Referentin

Dr. Gerda Peschel
Psychologin, Psychotherapeutin, international geprüfte Transaktionsanalytikerin
Lehrtherapeutin am Wiener Institut für Transaktionsanalyse - WITA
Supervisorin und Coach - ÖVS