

WORKSHOPS 2020

ACHTSAMKEIT / AKZEPTANZ

Samstag 25. Januar 2020

Im Workshop erhalten Sie einen Einblick in die therapeutischen Kompetenzen Achtsamkeit und Akzeptanz. Diese Kompetenzen stärken die wertfreie Wahrnehmung, das Selbstbewusstsein und die Selbstfürsorge. Dadurch können Sie mit Ihren Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen besser umgehen. Reflexartiges Verhalten kann hinterfragt und hilfreich verändert werden.

- Grundlagenwissen zu Achtsamkeit und Akzeptanz
- Erste Übungen und Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag

WERTE

Samstag 28. März 2020

Suchen Sie nach Sinn und Orientierung? Eine Standortbestimmung hilft, seine persönlichen Werte zu klären. Im Workshop wird das nötige Grundlagenwissen vermittelt. Sie setzen sich mit Ihren persönlichen Werten sowie ersten Umsetzungsmöglichkeiten auseinander.

- Grundlagenwissen zu Werte
- Persönliche Werte und Umsetzungsmöglichkeiten

EINFÜHRUNG IN DIE SCHEMATHERAPIE

Samstag 27. Juni 2020

In der Schematherapie arbeiten man an kognitiven Schematas (Überzeugungen), die unsere Gefühle bestimmen. Gleichzeitig arbeiten wir mit unterschiedlichen inneren Persönlichkeitsanteilen (Modi) die meist unbewusst das Verhalten steuern. Im Workshop erhalten Sie eine Einführung in die Schematherapie.

GLÜCK / ZUFRIEDENHEIT

Samstag 26. September 2020

Was macht uns glücklich? Wie kann ich meine Lebenszufriedenheit fördern? Im Workshop wird das nötige Grundlagenwissen vermittelt. Sie setzen sich mit Ihren persönlichen Glücksfaktoren sowie ersten Umsetzungsmöglichkeiten auseinander.

- Grundlagenwissen zu Glück und Zufriedenheit
- Persönliche Glücksfaktoren und Umsetzungsmöglichkeiten

STRESS / BURNOUT

Samstag 28. November 2020

Stress und Burnout betrifft immer mehr Menschen. Im Workshop wird folgendes Wissen vermittelt und gemeinsam erarbeitet:

- Grundlagenwissen zu Stress und Burnout
- Persönliche Stressoren und Stressmanagement
- Therapie von Burnout/Erschöpfungsdepression

Zeit: 09.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr

Ort: Praxis am Stauffacher, Stauffacherstrasse 16, 8004 Zürich

Gruppengrösse: mind. 4 Teilnehmende

Kosten: CHF 320.-
(Personen, die in unserer Praxis in Behandlung sind oder waren, können die Kosten nach Absprache über die Krankenkasse abrechnen.)

Leitung und Anmeldung Dr. sc. ETH Marc Baumgartner
eidg. anerkannter Psychotherapeut FSP und Laufbahncoach FH
marc.baumgartner@fsp-hin.ch
Weitere Details finden Sie auf meiner Homepage: www.baumgartner-marc.ch