

Kunsttherapie zur Stressbewältigung

Workshop

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Stress kann viele Formen annehmen: zu viel Druck im Beruf, finanzielle Sorgen oder Anforderungen, die eine Familie mit sich bringt.

Stress ist nichts Absolutes, das übermächtig über uns schwebt und nicht zu ändern ist. Stress spielt sich in uns, in unseren Gedanken ab. Wie wir Stress betrachten, kann bereits viel zu seiner Bewältigung beitragen. Jeder Mensch verfügt über ein kreatives Potential.

Genau dieses kreative Potential kann im Alltag eingesetzt werden, um Ideen zu entwickeln, die den Stress reduzieren. Dies stärkt wiederum die Zuversicht, mit belastenden Situationen besser umgehen zu können.

Der Workshop zeigt kreative Methoden auf, die den Geist beruhigen und die Anspannung lösen.

Inhalte:

- Zuversicht
- Stabiles Selbst
- Selbstaufmerksamkeit
- Positives Selbstvertrauen
- Vertrauen zu anderen
- Humor und Lachen

Der Workshop richtet sich an Heilpraktiker für Psychotherapie und an andere am Thema interessierte Berufsgruppen.

Dozent/in Dipl.-Kunsttherap. Christine Stettner: ist Dipl. Kunsttherapeutin. Nach ihrem Lehramtsstudium folgte das Studium in freier Malerei und Grafik, das sie als Referentin für Gestaltung an verschiedenen Schulen in Bayern umsetzt. Danach betätigte sich Frau Stettner als Dozentin im Forum für Gesamtkunstwerk in Innsbruck. Seitdem hatte sie bereits zahlreiche Gruppen- und Einzelausstellungen in Deutschland und veröffentlichte zudem ein Fachbuch und einen Lyrikband. Sie ist selbständig als Kunsttherapeutin, Dozentin, Trainerin und Künstlerin tätig.

Termine:
Do. 08.05.2025
10:00-17:00 Uhr

Preis:
140,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Oberbürgermeister-
Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:
SSH89080525

Anmeldemöglichkeiten:

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

