

# Kreatives Resilienz-Training in der Kunsttherapie – Workshop

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Resilienz auch Widerstandsfähigkeit genannt, bezeichnet die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen und die Krisen gestärkt und kraftvoll zu exponieren. Emotionale Stabilität und positive Selbstwahrnehmung begünstigt die Resilienz.

Wie reagieren Personen auf Veränderungen und Anpassung?

Sie vertrauen ihren eigenen Stärken und arbeiten am Glauben an sich selbst.

Für diejenigen, die diese Stärken vermissen, gibt es kunsttherapeutische Hilfeleistungen. Eine Lebenseinstellung, die den Blick nach vorne lenkt, kann die psychische Widerstandsfähigkeit aktivieren.

Inhalte;

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Verlassen der Opferrolle
- Selbsterkenntnis
- Beziehungsebene
- Positive Zukunftsplanung

Der Workshop richtet sich an Heilpraktiker\*innen mit 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. 15.05.2025**  
10:00-17:00 Uhr

Preis:

**140,- Euro \***

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

Seminarnummer:  
**SSH89150525**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

