

Liebe und entfalte dich!

Positiv-psychologische Interventionen zur Stärkung von Selbstliebe und Selbstwert



**Mag.ª Dr. in Andrea
LIENHART**

- Klinische und Gesundheitspsychologin
- Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
- zertifizierte Trainerin für Positive Psychologie (DACH PP)

Kosten: € 190,00
zzgl. 10% Ust.

Termin: Do., 21. Nov. 2019
9.00 - 17.00 Uhr

Ganz unabhängig von der Art der psychischen Schwierigkeiten die Menschen haben, teilen sie oft ein Merkmal miteinander - nämlich einen wenig liebevollen und vielmehr kritischen Umgang mit sich selbst. Innere Abwertungsprozesse und Selbstzweifel verhindern oft den Zugang zu vorhandenen persönlichen Ressourcen und Stärken und blockieren so persönliches Wachstum.

Zum einen bedarf es einer Sensibilisierung für solche destruktiven Denkmuster sowie einer Benennung und Einordnung, wie sie entstehen und sich weiter ausbilden. Auf zweiter Ebene geht es schließlich auch um die Umbewertung und Neuorientierung des eigenen Selbst. Hier können positiv-psychologische Interventionen äußerst hilfreich sein und gut zum Einsatz gebracht werden. Konzepte wie Mindful Selfcompassion (Christopher Germer), Steigerung der Positivität (Barbara Fredrickson) und Ansätze aus dem Bereich der Achtsamkeit finden hier Eingang. Über einen liebevollen und gestärkten Umgang mit sich selbst können Menschen ihre Potentiale entfalten und über sich hinauswachsen.

Ziel: Die TeilnehmerInnen lernen Konzepte und Hintergründe zum Thema Selbstliebe und Selbstwert sowie deren Bedeutung für das psychische Wohlbefinden kennen. Positiv-psychologische Interventionen zur Steigerung von Selbstliebe und Selbstwert werden den TeilnehmerInnen theoretisch wie praktisch vorgestellt, sodass diese in der eigenen Arbeit unmittelbar eingesetzt werden können.

Methoden:

- Verknüpfung von theoretischen Hintergründen mit der praktischen Anwendung der Methoden
- Selbsterfahrung und Reflexion

Zielgruppe:

- PsychologInnen
- PsychotherapeutInnen
- PädagogInnen
- Lebens- und SozialberaterInnen
- Coaches
- SupervisorInnen