

Glücksrezepte für die Seele

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Das Wellness- Programm für daheim
Gebiebene:

Achtsamkeitsbasierte Methoden und Positiv-
Psychologie für Therapie und Beratung/
Wellness für Körper, Geist und Seele

Einfach ein Glücksrezept schreiben.

Für unsere Klienten oder für uns selber - wer würde das nicht gerne tun?

In diesem "glücksbringenden" Workshop werden die neuesten Forschungsergebnisse vorgestellt und praktisch erfahrbar gemacht. Gemeinsam wird die heilsame Wirkung der achtsamkeitsbasierten Methoden, wie beispielsweise des MBSR (Mindfulness- Based- Stress- Reduction) oder des MBCT (Mindfulness- Based Cognitive- Therapy, der dritten Welle der Verhaltenstherapie) erprobt und ihr Einsatz in den unterschiedlichen Praxisfeldern von Psychotherapie bis Pädagogik erarbeitet. Passend dazu werfen wir einen Blick in die Schatzkiste der positiven Psychologie und ihre wunderbaren, wohlfühlorientierten Möglichkeiten, dem Glück ein wenig näher zu kommen.

Dazu gehören die „ Drei Fragen für ein gutes Leben“, das Glückskästchen, die Sternenmethode, der Glückskompass und vieles mehr.

Glück ist eine Fertigkeit, die sich lernen lässt. Captain Picard, der Commander der Enterprise, pflegte immer zu sagen.

"Die Entscheidung, fällt hier und jetzt!"

Also lassen Sie uns beginnen. Hier und jetzt!

Teilnahmevoraussetzungen: Sonne im Herzen, Lust auf Kreativität und die Bereitschaft, es sich einmal richtig gut gehen zu lassen.

Der Workshop ist so gestaltet, dass er sowohl für "Glücksrezept-Neulinge" als auch für "alte Glückshasen" geeignet ist. Ganz nach dem Motto: it's so nice, do it twice.

Dozent/in HP Psy Jessica Schadlu: Jg. 1964; die Ausbildung in psychologischer Beratung im Jahr 1987, an der Paracelsus Schule Düsseldorf und die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie, legten den Grundstein ihrer Ausbildung. Dem Studium der Psychologie und Islamwissenschaften folgte eine Spezialisierung in interkultureller Trauer- und Traumatherapie und die Zusammenarbeit mit dem Zentrum für interkulturelle Psychologie unter der Leitung von Prof. Gerhard Heller. Darüber hinaus gehört ihr Herz der positiven Psychologie und der Hypnotherapie. Der Einfluss ihres Mentors Dr. Brian Alman, einem der bekanntesten Schüler von Dr. Milton Erickson ist sowohl in ihren Seminaren als auch in der von ihr entwickelten "Gentle Journey"-Methode deutlich zu erkennen. Sie ist international als Referentin gefragt, übersetzt psychologische Fachliteratur und gehört darüber hinaus zum Leserbeirat der Fachzeitschrift "Psychotherapie im Dialog".

Termine:

Mo. 14.07.2025

Do. 17.07.2025

Di. 22.07.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

380,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hüttenstr. 4
40215 Düsseldorf
Tel. 0211 - 137 37 41**

Seminarnummer:

SSH40140725

Anmeldemöglichkeiten:

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

