

MAG. ELISABETH HAAS



PSYCHOTHERAPIE, BERATUNG, SEMINARE

Nützen Sie das Angebot für eine heilsame Kurz-Auszeit. Für eine wirkungsvolle und zielorientierte Auseinandersetzung mit sich selbst, der eigenen Gesundheit, der nächsten privaten und beruflichen Schritte. Sie erhalten Begleitung bei der Verfeinerung und Konkretisierung Ihres täglichen Stressmanagements und einer wirkungsvollen Burn-Out-Prophylaxe.

PAKET 1 - EINZELAUFGSTELLUNG

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1. Termin (ca. 2 Stunden) - Aufstellung
- Belastendes klären
- Entscheidungen treffen
- Verletzungen und Kränkungen aufarbeiten
- alte Wunden heilen
- „offene Konten“ schließen
- unterbrochene Trauerprozesse vollenden
- neue Ressourcen entdecken
- wieder in die Kraft kommen
- 2. Termin (ca. 1,5 Stunden) – Nacharbeit und Nachbesprechung

PAKET 2 - MEINE GESUNDE IDENTITÄT 50+

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 2 Termine zu je 1,5 Stunden mit Themen wie:
- 5 Säulen der Identität: Bewusst-Werden der eigenen Stärken, Festigung und Ressourcensammlung (für vielleicht geschwächte Säulen).
- Entwicklung des individuellen Gesundheitsprojektes.
- Entwicklung eines passenden Lebensmodells: Hobbies, Gesundheit, soziale Beziehungen, Spiritualität
- praktische Übungen und Inputs für ein regelmäßiges Gedächtnistraining
- Angebote zum Finden/Ausbau von möglichen Hobbies und Interessen
- Persönlichkeitstraining: „wer bin ich wirklich und wer/was will ich (noch) sein?“
- Angebote zur „Versöhnung“ mit eigenen Stärken/Schwächen, dem Aussehen/Körper

PAKET 3 - EINZELCOACHING „LEBENSQUALITÄT UND STRESSMANAGEMENT“

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 2 Termine zu je 1,5 Stunden mit Themen wie:
- Herausfinden der eigenen Stressquellen und inneren Antreiber – Entwicklung von sinnvollen Gegenstrategien
- Theorieinputs zu Stress und Burn-Out: Warnzeichen erkennen
- 5 Säulen der Stressreduktion – Informationen zu gesundheitsförderlichem Lebensstil
- Entwicklung des individuellen Stressreduktionsprojektes
- Informationen zu Entspannungstechniken inkl. Erlernen von Kurzentspannungstechniken (auch für die Gestaltung von wirksamen Kurzpausen)
- „Wie bringe ich mich körperlich wieder runter, wenn ich im Stress bin?“ – Entwicklung von körperlichen Stress-Gegenreaktionen
- Umgang und Erkennen von eigenen und fremden Grenzen
- Ressourcentraining für Arbeit und Alltag
- Bewegung (wenn gewünscht: Pause mit Bewegungseinheit im Freien – „Spaziergang mit allen Sinnen“)

ADRESS

Khevenhüllerstraße 12/2/6
 1190 Wien
 Austria
<http://www.elisabeth-haas.at>