

positiv psychologisch

Pina Heidrich



SEMINARANGEBOT FÜR FIRMEN

Achtsamkeit, Stressprävention, Resilienz

ACHTSAMKEIT RESILIENZ PRÄVENTION

Mit **Seminaren, Vorträgen und Coachings**, biete ich Firmen und Einrichtungen die Möglichkeit, interne **Fortbildungsmaßnahmen zur gesundheitlichen Prävention** anbieten zu können.

Dabei liegen meine Schwerpunkte auf Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Resilienz, sowie Stress- und Burnout- Prävention.

Achtsamkeit heißt, dem gegenwärtigen Moment Aufmerksamkeit zu schenken, mehr im Hier und Jetzt zu sein. Dabei wird der innere Autopilot für einen Moment gestoppt und unser Gedankenkarussell kann zur Ruhe kommen. Mehr Konzentration, Gelassenheit, seelische und körperliche Gesundheit kann so gefördert werden.

Resilienz ist die Fähigkeit der Aufrechterhaltung, beziehungsweise Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach Widrigkeiten. Eine resiliente Haltung zu entwickeln hilft, neue Lösungen und ungewohnte Wege zu gehen. Dies gilt sowohl für den Beruf, als auch für die persönliche Lebenssituation.

Stressprävention zielt darauf ab, Stressursachen zu erkennen und zu beseitigen, bevor er entsteht, durch Methoden wie Achtsamkeitsübungen, Bewegung, bessere Organisation und gesunde Lebensweise, um die eigenen Ressourcen zu stärken und zukünftige Belastungen zu vermeiden.

Mein Angebot im Kurzüberblick:

- Achtsamkeits- und Resilienzseminare
- Kurse zu Burnout- und Stressprävention
- Individuelle Mitarbeiter- und Führungskräftecoachings
- Psychologische Beratung

Auf den folgenden Seiten finden Sie Beispiele für Seminare, die bereits angefragt wurden und stattgefunden haben. Gerne stelle ich Ihnen weitere Themen vor oder erarbeite Sie mit Ihnen.

Alle Angebote werden individuell vereinbart und auf den jeweiligen Bedarf zugeschnitten.



ACHTSAMKEIT IM ARBEITSALLTAG

Achtsamkeit bedeutet: Bewusste Wahrnehmung des Augenblicks. Diese geht uns jedoch in einer immer komplexer werdenden (Arbeits-)Welt mehr und mehr verloren. Häufig springt schon beim Aufstehen unser „Autopilot“ an: To-Do Listen rattern durch den Kopf; Im ersten Meeting feilen wir gedanklich schon am zweiten; Beim Beantworten der Mail klingelt das Telefon und beim Bearbeiten eines Projekts sitzt schon das nächste im Nacken. Gedanklich sind wir ein bis zwei Schritte voraus und verlieren so die Konzentration, das Bewusstsein aber auch die Wertschätzung für das, was wir im jetzigen Moment tun.

Schon mit wenigen kleinen Achtsamkeitsübungen über den Tag verteilt, können wir uns Inseln der Ruhe, inmitten der allgemeinen Betriebsamkeit, schaffen - ganz ohne Hilfsmittel, zu jeder Zeit, an jedem Ort.

Form: Seminar (ein- oder zweitägig)

Seminarinhalte:

- Was bedeutet Achtsamkeit
- Die Wirkung von Achtsamkeit auf Körper, Psyche & Gehirn
- Multitasking vs. Achtsamkeit
- Auswege aus Reiz-/Reaktionsmustern in Stresssituationen
- Praktische Übungen für mehr Achtsamkeit und Entspannung im Alltag



ACHTSAMKEIT & SELBSTFÜRSORGE IN HELFENDEN BERUFEN

Menschen, die in helfenden und sozialen Berufen tätig sind, unterliegen oft starken (auch emotionalen) Belastungen. Wer für andere Personen sorgt und verantwortlich ist, andere anleitet oder führt, gerät leicht in Gefahr, sich selbst zu vernachlässigen und zu erschöpfen. Dann ist es nötig aufzutanken und sich selbst zu unterstützen.

Daher kann Achtsamkeit für Menschen in helfenden Berufen zu einer wertvollen Ressource werden: Einerseits als Möglichkeit zur Selbstfürsorge, Stressbewältigung und Burnout-Prävention, andererseits auch als berufliche Kompetenz in der Beziehungsgestaltung und Kommunikation.

Form: Seminar (ein- oder zweitägig)

Seminarinhalte:

- Die Wirkung von Achtsamkeit auf Körper, Psyche und Gehirn
- Wie kann Achtsamkeit für Selbstfürsorge und Stressbewältigung genutzt werden
- Wie kann Achtsamkeit helfen, die Beziehung und Kommunikation zu Klient*innen zu verbessern
- Praktische Achtsamkeitsübungen und -meditationen für den Alltag



ÜBERLASTUNGS- & STRESSPRÄVENTION

Heutzutage suchen viele Menschen auch im beruflichen Bereich Erfüllung, Freude und Zufriedenheit. Nach andauernden Zeiten des Arbeitens unter Druck und/oder größeren privaten Belastungen kann es jedoch nach und nach zu einem Zustand der Erschöpfung kommen. Eine kurzzeitig stärkere Belastung kann man in der Regel verkraften. Wenn dieser Zustand jedoch zu lange andauert, oder zu häufig auftritt, dann kommt es zur Überlastung und diese kann – im worst case - in einen Burnout münden.

Persönliche Stressquellen erkennen und damit umgehen, einen gesunden Ausgleich zwischen An- und Entspannung finden, eigene Ressourcen erkennen und nutzen sind effektive Möglichkeiten zur Prävention von Überlastungszuständen.

Form: Seminar (eintägig)

Seminarinhalte:

- Psychische Gesundheit & Belastungen
- Stress ist nicht gleich Stress (Positiver Stress / Negativer Stress)
- Stressmodell nach Lazarus
- Praktische Übungen zur Entspannung & Stressprävention
- Gewohnte Reiz-/Reaktionsschemata erkennen
- „Notfallkoffer“ und firmeninterne Hilfsangebote



RESILIENZ - WAS UNS WIRKLICH STARK MACHT

Jeder kennt sie: Die sogenannten „Stehaufmännchen“ oder die unerschütterlichen Optimisten. Aber was zeichnet diese Menschen eigentlich aus? Resilienz – die psychische Widerstandskraft – ist die Fähigkeit eines Menschen, auch in schwierigen Situationen das Positive zu sehen und handlungsfähig zu bleiben.

Resiliente Menschen sind fähig zu Optimismus, Akzeptanz, Verantwortung, Lösungsorientierung, Loslassen und Flexibilität. Doch nicht immer können wir – gerade in stressigen Situationen – auf diese Fähigkeiten zurückgreifen. Die gute Nachricht: Resilienz lässt sich erlernen und trainieren.

Form: Seminar (ein- oder zweitägig)

Seminarinhalte:

- Begriffserklärung und Vorstellung der Resilienz-Säulen
- Bewusstmachung der eigenen Resilienzfaktoren
- Bedeutung von Ressourcen und Resilienz als Stress- und Burnout-Prophylaxe
- Interaktive Ressourcen- und Resilienzübungen



INDIVIDUELLE COACHINGS & PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Die Selbstwirksamkeit zu stärken, eigene Grenzen zu erkennen und die Aktivierung bestehender Ressourcen sind häufig Ziele einer Beratung/eines Coachings.

Prüfungs- oder Vortragsangst, Probleme im Team oder das Gefühl dem beruflichen und privaten Stress nicht mehr gewachsen zu sein, können mögliche Gründe für ein Coaching oder eine Psychologische Beratung sein.

Hintergrund der des Coachings/Beratung ist ein systemisch-lösungsorientierte Ansatz. Dies bedeutet ein ganzheitliches Arbeiten auf Augenhöhe, in dem Strategien für die Bewältigung belastender Situationen entwickelt werden. Die Gespräche finden als Einzelgespräche und vertraulich statt.

Der Umfang des Angebotes und die Kostenregelung werden vorab individuell vereinbart. Die Termine können bei Ihnen vor Ort oder in meiner Praxis stattfinden.

PINA HEIDRICH

**"WER MENSCHEN
BESCHÄFTIGT,
KOMMT NICHT
UMHIN, SICH MIT
MENSCHEN ZU
BESCHÄFTIGEN."
MAREN LEHKY**



Seit 2005 arbeite ich als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Seminarleiterin mit Einzelklienten, Gruppen und für Firmen.

Dabei steht für mich die ganz individuelle Begleitung im Vordergrund. Jeder Mensch, jede Firma ist einzigartig und erfordert eine besondere Herangehensweise.

Veränderungen willkommen zu heißen und gegebenenfalls sogar zu suchen, war eine Grundlage für meinen Weg und hat dazu geführt, dass ich seit vielen Jahren, mit Begeisterung Menschen und Institutionen in Veränderungsprozessen begleite.

Im Laufe dieser Zeit haben sich Achtsamkeit, Resilienz und psychische Gesundheit am Arbeitssplatz zu meinen Spezialgebieten und Herzensthemen entwickelt.

Wertschätzung, Augenhöhe, Offenheit, Struktur und Humor prägen meine Arbeitsweise.

Qualifikationen (Auszüge):

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Achtsamkeitstrainerin
Resilienz- & Burnoutberaterin
Betriebliche Gesundheitscoachin
Kunsttherapeutin

STIMMEN VON TEILNEHMER*INNEN:

"PINA HEIDRICH IST EINE TOLLE SEMINARLEITERIN... SIE SCHAFT ES JEDEN TEILNEHMER MITZUNEHMEN UND MIT VIEL EMPATHIE, WISSEN UND ERFAHRUNG, ABER AUCH MIT HUMOR FÜR DAS THEMA DER FORTBILDUNG ZU BEGEISTERN. AUCH ALS COACH HAT SIE MICH EINE WEILE BEGLEITET, MIT MIR GEMEINSAM AN MEINEN GLAUBENSSÄTZEN GEARBEITET, UND MIR IN EINER SCHWIERIGEN ZEIT SEHR GEHOLFEN"

"PINA HEIDRICH VERSTEHT ES WIE KEINE ZWEITE VOLLER EMPATHIE, ACHTSAMKEIT UND FREI VON BEWERTUNGEN SOWIE BEURTEILUNGEN EINE ... KOMMUNIKATION AUF AUGENHÖHE ZU FÜHREN, ... IHRE SEMINARE SIND LIEBEVOLL GESTALTET UND DER LERNINHALT WIRD EFFIZIENT UND ÄUSSERST SYMPATHISCH TRANSPORTIERT."

"ICH HABE PINA HEIDRICH ALS DOZENTIN IN EINEM SEMINAR ZUM THEMA ACHTSAMKEIT KENNENGELERNT. SIE IST EINE WARMHERZIGE, HUMORVOLLE, SENSIBLE PERSON, DEREN KOMMUNIKATION IMMER WERTSCHÄTZEND UND AUF AUGENHÖHE STATTFINDET. DAZU VERSTEHT SIE ES, IHR UMFANGREICHES WISSEN AUS VERSCHIEDENEN BEREICHEN SO ZU VERKNÜPFEN, DASS ES FÜR DIE BETREFFENDE PERSON PASSEND, SINNVOLL UND HILFREICH IST."

"BEI PINA HEIDRICH HABE ICH MICH VON DER ERSTEN SEKUNDE AN SO RICHTIG WOHLGEFÜHLT, SIE STRAHLT EINE SEHR ANGENEHME RUHE AUS UND HÖRT EINEM WIRKLICH ZU, UND IN DIESER SEHR ANGENEHMEN ATMOSPHÄRE ÜBERZEUGT SIE MIT EXZELLENTER FACHKOMPETENZ UND EINEM GROSSEN MASS AN EMPATHIE..."

KOSTEN

Die Kosten pro Seminartag richten sich nach der Unternehmensgröße, um es auch kleinen und mittleren Firmen, sowie sozial engagierten Vereinen zu ermöglichen, Ihren Mitarbeitenden ein Fortbildungsangebot zu machen.

Die reinen Fortbildungskosten können steuerlich zu 100% als Betriebsausgabe geltend gemacht werden.

KONTAKT

Kontaktieren Sie mich für ein persönliches Gespräch über Ihren individuellen Bedarf - gerne bei Ihnen vor Ort!

positiv psychologisch

Pina Heidrich
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dannenberger Straße 2
29476 Gusborn

info@pina-heidrich.de

www.pina-heidrich.de

0172-314 81 82

Impressum:

Texte: Pina Heidrich

Fotos: Pina Heidrich

Figuren: Tatjana Lehnen www.stellaufmaennchen.de