

Termin: 27.8.09

Beginn 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Vortrag über Angst- und Panikzustände, die Wirksamkeit der Wahrnehmung und des achtsamen Umgangs mit sich selbst.

Termin: 17.9.2009

Beginn 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Workshop für anwendbare Strategien zur Bewältigung von Angst und Panikzustände

Termin: 1.10.2009

Beginn: 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Reflexion der Sichtweise und der Umgang zu Angst- und Panikzustände mit Erarbeiten der neu aufgetretenen Fragen und Unklarheiten.

Bei allen Themen ist der Blickwinkel auf den Bezug zur Arbeitswelt vorrangig. Themen der vielen Lebensbereiche wie Familie, Rollenverteilung, soziale Aufgaben... werden ebenfalls einfließen.

Gestaltet und geleitet werden diese Vorträge von
Frau Christine Semotan
Psychotherapeutin und Supervisorin

AMBiA

Roseggerstraße 10, 3500 Krems

AMBiA-Krems lädt ganz herzlich zur ersten **Vortragsreihe** ein.



Mobbing und Burnout Beratungsstelle

Verein AMBiA – Krems
Roseggerstraße 10, 1. Stock, Tür 5
3500 Krems an der Donau
www.ambia-krems.at

Öffnungszeiten und Terminvereinbarung:
MO 16.00 bis 18.00 Uhr
Mi bis FR 9.00 bis 18.00 Uhr
T + F 02732 / 83699
H 0676 / 788 9 781

E-Mail:

renate.aichinger@ambia-krems.at
wolfgang.graf@ambia-krems.at

Angst- und Panikzustände verstehen und Strategien zur Bewältigung finden, die im Arbeitsleben und im Alltag einfach anwendbar sind.

Angst und Panik ist ein Thema, das in zwischenmenschlichen Beziehungen oft tabuisiert wird. Es ist dennoch präsent. Wir laden alle interessierten Personen ein, sich dem Thema zu widmen, um neue Perspektiven zu erfahren.

Wir freuen uns auf eine interessante Veranstaltung!

Renate Aichinger
Wolfgang Graf

Die Anmeldung erfolgt in der Reihenfolge des Einlangens. Anmeldeschluss: 20. Aug. 2009

Ein vom Bundessozialamt NÖ unterstütztes Projekt, finanziert aus Mitteln der Beschäftigungsoffensive der Bundesregierung Österreich für Menschen mit Behinderung.



Bundessozialamt

Landesstelle Niederösterreich

Vortrag am 27.8.09:

Angst und Panik kann Jede/n treffen!
Menschen jeden Alters und in jeder Lebenssituation können von Ängsten und Panik betroffen sein und diese können sich auf alle Lebensbereiche auswirken. Gibt es Zusammenhänge zwischen Angststörungen, Panikattacken, Depression und Selbstwert? Wie kann ich mich davor schützen und mein seelisches Wohlbefinden erhalten bzw. wieder herstellen?

Welche Bedeutung entwickelt die eigene Sichtweise im Hinblick auf die eigene Gesundheit, auf Bereiche mit existentieller Wichtigkeit wie Arbeitsleben, Familienleben, Aufgaben innerhalb der Gesellschaft?

Was passiert in Stresssituationen?
Wo beginnt die Überforderung?
Wer kann immer funktionieren?

Workshop am 17.9.2009

Im Workshop beschäftigen wir uns mit den Fragen:
Welchen Blick habe ich auf mich, meine Krankheit, meine Gesundheit, meine Arbeit.
Welchen Blick habe ich auf meine Rollen in der Arbeit und in der Familie.

Wie erkenne ich, ob meine Sicht der Dinge mich krank oder gesund macht, mir hilfreich ist?

Welche Möglichkeit habe ich, mich wohlwollend zu betrachten, um dadurch gesund zu sein?

Darüber hinaus wollen wir persönliche Strategien erarbeiten, die Sie ohne Zeitaufwand und im Berufsalltag anwenden und umsetzen können.

Weiters werden aus versch. Bereichen Übungen vorgestellt, damit für Jeden das passende dabei sein kann.

Reflexion am 1.10.2009

In der Reflexion nehmen wir uns Zeit, uns damit auseinander zu setzen, wie es den TeilnehmerInnen in der Zwischenzeit mit dem Erarbeiteten ergangen ist. Vor allem, wie weit sich die Sichtweise zu Angst und Panikattacken verändert haben und wie sich das auf den Umgang mit Angst und Panikattacken auswirkt. Der Blickwinkel richtet sich wie immer in alle Lebensbereiche wie Arbeit, Familie, Rollen in der Gesellschaft usw.

Wir sammeln welche Strategien und Übungen angewendet wurden, wie wirksam diese waren und ob diese abgewandelt werden oder verfeinert werden wollen.

Außerdem widmen wir uns den in der Zwischenzeit aufgetretenen Fragen und Unklarheiten.