
SELBSTFÜRSORGE



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

Selbstfürsorge ist wichtig für das persönliche Gleichgewicht, aber auch zur Bewältigung von Herausforderungen und von psychischen Symptomen und Erkrankungen.

Der Workshop vermittelt erste Ideen und Werkzeuge, um das innere emotionale Fürsorge- und Beruhigungssystem zu aktivieren.

Im Fokus stehen dabei die folgenden Aspekte:

- Aktivierung von Ressourcen und Ausbau eigener Kraftquellen
- Vorstellung von Techniken für einen wohlwollenden und selbstmitfühlenden Umgang mit herausfordernden Erfahrungen wie Selbstkritik und Schmerz
- Anregungen zum Entwickeln von Leichtigkeit im Umgang mit schwierigen Situationen

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
24.01.24, 14:30-16:00 Uhr

Kosten:
15 €
Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt

Claudia Hesse

Claudia Hesse ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin mit der Fachkunde Verhaltenstherapie. Dank ihrer langjährigen Managementenerfahrung begleitet sie vorrangig Leistungsträger:innen aus Kultur, Sport und Medien. Dieser Zielgruppe ist gemeinsam, viel Zeit, Energie und Leidenschaft zu investieren und Präzision sowie Perfektion im Moment unter Beweis stellen zu können. In der Therapie und beim Coaching wendet sie Techniken und Interventionen aus der Schema-, Hypno- und Systemischen Therapie an, um ein möglichst individuell zugeschnittenes Behandlungsangebot anzubieten.