
MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER
Mentale Gesundheit

SELBSTFÜRSORGE

Selbstfürsorge ist wichtig für das persönliche Gleichgewicht, aber auch zur Bewältigung von Herausforderungen und von psychischen Symptomen und Erkrankungen. Der Workshop vermittelt Ideen und Werkzeuge, um das emotionale Fürsorge- und Beruhigungssystem zu aktivieren.

Im Fokus stehen dabei folgende Aspekte:

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

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
23.01.2025, 15:00-17:00 Uhr
Valentins kamp/Gängeviertel

Kosten:
25/30€
Begrenzte
Teilnehmer:innenzahl

Dipl. Psych. Claudia Hesse

Claudia Hesse ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin mit der Fachkunde Verhaltenstherapie. Sie begleitet vorrangig Leistungsträger:innen aus Kultur, Musik, 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 zugeschnittenes Behandlungsangebot zu unterbreiten.