

MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER
Mentale Gesundheit

ENGAGIERTES HANDELN DURCH KLARE ZIELE

In diesem Workshop soll es darum gehen, wie Sie es schaffen, Ihre Ziele motiviert zu verfolgen, ohne sich selbst dabei zu verlieren.

Das Bewusstmachen eigener Werte hilft dabei, seinen inneren Kompass in Stressphasen wieder auszurichten, sich klare Ziele zu setzen und diese motiviert umzusetzen.

Was von dem, das ich tue, ist mir wirklich wichtig? Was ist mir wichtig, tue ich aber aktuell zu wenig? Wie sähe mein Tag aus, wenn ich einem vernachlässigten Wert wieder mehr Raum geben würde?

Es werden Ansatzpunkte dazu aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) vorgestellt und in kleinen Übungen erfahrbar gemacht.

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
03.04.2025, 14:30-16:30 Uhr

Valentinskamp

Kosten:
30 €, 5€
Studierendenermäßigung
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Dipl.-Psych. Kristina Heuermann

- Als Psychotherapeutin seit Anfang 2023 im Zentrum für Berufsmusiker tätig
- Bietet an zwei Standorten in Hamburg Einzel- und Gruppentherapien an
- Neben klassischer Verhaltenstherapie auch neuere Therapieansätze wie die Arbeit mit inneren Anteilen, Imaginationsübungen, Defusionsstrategien, Achtsamkeits- und Akzeptanzübungen