

# " Fremdbestimmung und Eigenverantwortung "

Beziehung und Arbeitswelt sind eng miteinander verbunden: ein Wohlbefinden in beiden Bereichen zu erlangen, ist nicht selbstverständlich jedoch scheint es äußerst erstrebenswert, um psychisch gesund zu bleiben. In diesem Vortrag werden potentielle Stressfelder angesprochen und es wird zudem auf Möglichkeiten eingegangen, Dysbalancen zu lösen. Ein zentrales Anliegen der Referentinnen ist es, die Wichtigkeit der persönlichen Lebenszufriedenheit hervor zu heben, denn es ist kaum möglich, in der Partnerschaft oder in der Arbeit seine Erfüllung zu finden, wenn es nicht gelingt, einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu pflegen und seinem Gegenüber eigene Bedürfnisse, Wünsche sowie Erwartungen zu kommunizieren.

## **Gliederung des Workshops:**

17:00-19:00: Theoretischer Input zum Thema: Belastungen in der Beziehungs- und Arbeitswelt

19:00-19:15: Pause

19:15-20:00: Diagnostischer Input: Die Anwendung von Biofeedback in der Stressanalyse und zum Stressabbau, Arbeit mit verschiedenen Methoden bzw. Ressourcenansätzen zur Reflexion eines Problems und dessen Lösung, sowie das Einfließen lassen praktischer Erfahrungen aus Beratungen.

**Datum:** 31.5.2012

**Zeit:** 17:00-20:00

**Ort:** Alparella Vital Resort, Waidach 20a, A- 5421 Adnet

**Kosten:** 45 Euro pro Person (bitte an Abendkasse bezahlen)

Um telefonische Voranmeldung (0660/5572469) wird gebeten!

## **Referentinnen:**

### **Mag.a Michaela Berger**

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin (Schwerpunkt: Einzel-, Paar-, Familien- und Erziehungsberatung)

Coach, Trainerin, Seminarleiterin, NLP-Master

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin (Schwerpunkt: 5-Elemente-Ernährung)

Tel: 0680 11 77 284

Mail: [praxis@lebensberatungsalzburg.at](mailto:praxis@lebensberatungsalzburg.at)

Homepage: [www.lebensberatung-salzburg.at](http://www.lebensberatung-salzburg.at)

### **Mag.a Sonja Gehard:**

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin  
und Biofeedbacktherapeutin

Tel: 0660/5572469

Mail: [Sonja.gehard@sbg.at](mailto:Sonja.gehard@sbg.at)

Homepage: [www.psychnet.at/sonjagehard](http://www.psychnet.at/sonjagehard)