

## Umgang mit Ängsten - Corona Survival Guide

Seminar Nummer:	143
Dauer:	Dauer: 1 in Tagen Die Dauer im Onlineformat wird individuell abgestimmt
Ziel:	Das Corona Virus hat zu einer absoluten Ausnahmesituation geführt. Dies betrifft viele Bereiche unseres Lebens. Ziel des Webinar ist Angst und Verunsicherung zu erkennen und unterstützen zu können.
Voraussetzung:	keine
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wie entsteht Angst?</li><li>- Wie verstärkt sich Angst?</li><li>- Wie kommen wir aus dem Kreislauf wieder raus?</li></ul> <p>Phasen der Veränderung:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Konzept "Haus der Veränderung"</li><li>- Verunsicherung normal oder nicht normal?</li><li>- Wo bin ich gerade?</li></ul> <p>Der Alltag steht Kopf:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Strukturen schaffen, wobei diese unterstützen</li><li>- Abgrenzung Arbeit und privat Leben</li></ul> <p>Ressourcen stärken:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- was kann ich selber tun damit es mir gut geht?</li></ul>
Gut zu wissen:	Bringen Sie gerne Fragen aus Ihrem Alltag mit
Methoden:	Präsentation, Übungen, Gruppenarbeit, Diskussion & Austausch, Reflexion
Dateiname:	Menschen_2_Ängsten_begegnen