Psychologie und Psychotherapie

Ressourcen stärken - Resilienz fördern

Egal, ob wir als Heilpraktiker/innen für Psychotherapie mit Menschen arbeiten, die unter psychischen Störungen, wie Depressionen oder Ängsten leiden oder ob wir mittels psychologischer Beratung Menschen bei der Bewältigung von Lebenskrisen sowie bei alltäglichen Herausforderungen helfen – eine ressourcenorientierte Resilienz und psychische Gesundheit fördernde Vorgehensweise ist unabdinglich, um

•nachhaltige positive Veränderungen bei unseren Patienten/innen und Klienten/innen zu erwirken,

•wirkliche „Hilfe zur Selbsthilfe" anzubieten,

•Rückfällen vorzubeugen sowie

•Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu stärken.

Dieses Seminar vermittelt Kompetenz im Erkennen, Wertschätzen und Nutzen der Ressourcen unserer Klienten/innen.

Sie lernen, sich für das Wahrnehmen positiver Qualitäten, Fähigkeiten und Interessen zu sensibilisieren und eine ressourcenfördernde, positive therapeutische Haltung einzunehmen.

Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und der positiven Psychologie werden mit erprobten Methoden und Techniken verknüpft.

Selbsterfahrung und das praktische Anwenden und Üben des Gelernten machen einen wesentlichen Teil des Seminars aus.

Lernziele:

–die Bedeutung von Ressourcenaktivierung und dem Konzept der Resilienz sowie Möglichkeiten und Grenzen ressourcenorientierter Vorgehensweise kennen zu lernen

–Verinnerlichen einer wertschätzenden therapeutische Haltung, die Selbstvertrauen und Selbstwert stärkt,

–Üben von Interventionen, Techniken, Methoden und deren professioneller Anwendung.

Zielgruppe:

Psychologische Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie und Menschen verwandter Berufe und

Branchen.

Termine

Fr, 21.05.2027
17:00-21:00 Uhr

Fr, 28.05.2027
17:00-21:00 Uhr

und 2 mehr

Preis

340,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSB111210527

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozentin

Elvira Stein

Jg 1954. Nach dem Studium arbeitete sie 30 Jahre in der IT und 9 Jahre im Betriebsrat. Ihre Erfahrungen motivierten sie, sich in Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung fortzubilden. Dabei konnte sie an sich selbst erfahren, welche tiefgreifenden Änderungen verschiedene Methoden in der Persönlichkeit bewirken können. Nach der Ausbildung zur HP-Psy und zum FB für Stress und Burnout, sowie einer fundierten Ausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie ist sie in München tätig. Ihre Einsatzgebiete sind Angststörungen, Stressprävention/Stressbewältigung, Achtsamkeit, sowie Mentorenprogramme für Berufsanfänger im psychologischen Umfeld. Ihr Anliegen ist, den Menschen viele Methoden an die Hand zu geben, so dass sie ein zufriedenes und gelassenes Leben führen können.