

**Leitung:**

Bettine Kampp
Systemische Beraterin / Therapeutin
(DGSF)
Stimme-System-Persönlichkeit

Kontakt:

Kirschbergstrasse 48
04159 Leipzig
phone: 0157 33 927 848
kontakt@bettinekampp.de

Angebot:**„Wege zu Resilienz und Selbstwirksamkeit“**

Die psychische Widerstandskraft, die es ermöglicht schwierige Lebenssituationen unbeschadet überstehen zu können, also unsere Resilienz, ist die Kernkompetenz, um gesund und zufrieden zu leben.

Es gibt immer wieder Phasen in unserem Leben und Faktoren wie Stress, Umbrüche und vieles mehr, die es uns erschweren resilient zu sein.

Trainieren Sie Ihre Widerstandskraft und lernen Sie in belastenden Lebenssituationen, beruflich wie privat besser, flexibler mit Herausforderungen umzugehen.

Wir werden uns mit Themen wie

- Akzeptanz
- sozialen Kontakten
- Werten und gewünschten Zielen
- gesundem Optimismus
- Achtsamkeitstraining und Gesundheitsförderung über Selbstwahrnehmung
- Selbstreflexion beschäftigen

Mit veränderter Selbstwirksamkeit können Sie erkennen, dass Sie in der Lage sind, selbst aktiv Änderungen zu erreichen.

Motto: Hilfe zur Selbsthilfe!

Ich biete Ihnen Übungen an, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Um das Thema möglichst ganzheitlich zu erfassen, gilt es nicht nur die psychische Stabilität im Blick zu haben sondern auch die physischen Voraussetzungen zu unterstützen.

Deshalb werden wir zum einen, mit Techniken aus den Bereichen

- Mindset und mentales Training (Glaubenssätze)
- Ressourcenarbeit

zum anderen mit

- Selbstwahrnehmungs - und Entspannungsübungen
- Klopftechnik (EFT)

arbeiten.

Weitere Information: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit