

Übersicht meines Angebots

Holistische betriebliche Gesundheitsförderung für Fachpersonen in Gruppen

- Vorträge, praktische Umsetzung, Gruppen- und Individualarbeiten
- Einbezug von Kognition und physiologischer Erfahrung, Fachwissen, Reflexion und Körperarbeit (top-down & bottom-up Ansatz), Kreativität, Individualität
- Fokus ganzheitlicher Stressabbau, Verhaltensmodifikation, Emotionsregulation, systemische Bearbeitung von kollektiven Stressoren, Co-regulation
- Traumasensibler Fokus, Wissensvermittlung und Selbstwirksamkeit
- Spezifisches Adressieren von Stressoren der jeweiligen Berufsgruppe

Individual Coaching für Fachpersonen

- Ganzheitlicher Ansatz
- Einbezug von Psychoedukation, Reflexion, Achtsamkeit, Emotionsregulation, Verhaltensmodulation, systemischen Betrachtungen, persönlicher Spiritualität
- Prozessorientiert, lösungsorientiert, ressourcenorientiert, traumasensibel, individuell, kreativ, strukturierend

Holistische Trauma Transformative Genesungsbegleitung: Ausbildung für Fachpersonen

- Niederschwellige ganzheitliche Ansätze der Traumatherapie (ohne Exposition)
- Kognitiv behaviorale Ansätze durch Fachwissen sowie Seeking Safety nach Lisa Najavits
- bedarfsorientierte affektiv-physiologische Ansätze der Emotionsregulation bei Traumata (Achtsamkeit, Aktivierung, Kardiotraining, Entspannung, Interozeption)

Holistische Trauma Transformative Genesungsbegleitung für Betroffene

- Gruppentherapie, Einzeltherapie
- Psychoedukation zu Traumafolgen und systemischen Faktoren
- Seeking Safety nach Lisa Najavits
- Physiologische, bedarfsorientierte Möglichkeiten der Stressreduktion
- Umgang mit Triggern
- Selbstwirksame Desensibilisierung von Belastungsinhalten
- Verhaltensmodifikation (Theorie und Praxis)

Kreativmedien zur Unterstützung der Gesundheitsförderung und Therapie nach Wunsch

- Bildkarten
- Arbeit mit farbigem Papier
- Malen, Zeichnen, Collagen kleben
- Journaling, kreatives Schreiben
- Modellieren mit Ton
- Freie Bewegung, Körperausdruck, Selbsta Ausdruck
- Physiologisch basierte Stimmbildung