

WORKSHOPS 2020

WERTE

Samstag 20. Juni 2020

Suchen Sie nach Sinn und Orientierung? Eine Standortbestimmung hilft, seine persönlichen Werte zu klären. Im Workshop wird das nötige Grundlagenwissen vermittelt. Sie setzen sich mit Ihren persönlichen Werten sowie ersten Umsetzungsmöglichkeiten auseinander.

- Grundlagenwissen zu Werte
- Persönliche Werte und Umsetzungsmöglichkeiten

GLÜCK / ZUFRIEDENHEIT

Samstag 26. September 2020

Was macht uns glücklich? Wie kann ich meine Lebenszufriedenheit fördern? Im Workshop wird das nötige Grundlagenwissen vermittelt. Sie setzen sich mit dem PERMA Glücksmodell sowie ersten Anwendungsmöglichkeiten auseinander.

- Grundlagenwissen zu Glück und Zufriedenheit
- Auseinandersetzung mit dem PERMA Glücksmodell

STRESS / BURNOUT

Samstag 05. Dezember 2020

Stress und Burnout betrifft immer mehr Menschen. Im Workshop wird folgendes Wissen vermittelt und gemeinsam erarbeitet:

- Grundlagenwissen zu Stress und Burnout
- Persönliche Stressoren und Stressmanagement
- Therapie von Burnout/Erschöpfungsdepression

Zeit: 09.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr

Ort: Praxis am Stauffacher, Stauffacherstrasse 16, 8004 Zürich

Gruppengrösse: 4 - 8 Teilnehmende

Kosten: CHF 320.-
(Personen, die in unserer Praxis in Behandlung sind oder waren, können die Kosten nach Absprache über die Krankenkasse abrechnen.)

Leitung und Anmeldung Dr. sc. ETH Marc Baumgartner
eidg. anerkannter Psychotherapeut FSP und Laufbahncoach FH
marc.baumgartner@fsp-hin.ch
Weitere Details finden Sie auf meiner Homepage: www.baumgartner-marc.ch