



Academy4socialskills

Die eigene Angst
überwinden

DIE EIGENE ANGST ÜBERWINDEN

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS:

Angst ist ein biologisches, psychisches und soziales Warnsignal und tritt dann auf, wenn unser Körper, unsere Ziele oder unsere Sozialbeziehung bedroht sind.

Angst tritt als Hilfskonstruktion auf, um uns vor gewissen Situationen zu bewahren. Es entsteht ein Vermeidungsverhalten: bestimmte Situationen mit unangenehmen Erfahrungen in der Vergangenheit, die psychisch Scham, Schuld oder Enttäuschung ausgelöst haben, können quasi als Barriere gespeichert werden. Angst ist gelernt und kann wieder verlernt werden.

Vielfältig sind die Formen und Spielarten der menschlichen Ängste, groß ist der Leidensdruck.

Angst kann auch durch Erziehungseinflüsse von Seiten der Eltern bewirkt worden sein, indem bestimmte Handlungsweisen für gut, andere für schlecht erklärt wurden.

Aber auch durch Misserfolgserlebnisse in neuartigen Situationen mit mangelnder Erfahrung kann es bedingt durch Ungeschicklichkeiten zu Angstreaktionen kommen.

NUTZEN:

Angst ist eine Kraft – nutzen Sie die Chance. Wir können der Angst eigentlich nur dankbar sein: Sie ist eine Kraft, die uns antreibt, endlich etwas anzupacken und aktiv Schritte zu tun.

ZIELGRUPPE:

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich mit ihren Grundängsten auseinandersetzen wollen.

TERMINE/ORT:

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. MwSt pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768.

INHALTE:

Angst motiviert uns zur Bewältigung von realen Bedrohungen, sie hilft unserer Persönlichkeit, sich zu „häuten“ und zu dem Lebensumfeld zu finden, das wir uns wirklich wünschen. Angst fordert, aber sie fördert auch. Unser Leben ist ständig Gefahren ausgesetzt. Wir können sie nicht beseitigen, sondern nur besser bewältigen und tolerieren lernen.

Angst ist gelernt und kann wieder verlernt werden. Voraussetzung dafür ist ein konsequenter Prozess der Selbsterziehung und das Sich-Lösen aus den alten Verstrickungen. Mit dem Rest – einer rascheren Alarmiertheit bei vermeintlicher Bedrohung – kann man besser umgehen lernen. Nehmen Sie Ihr Leben im Hier- und Jetzt mit Mut und Vertrauen selbst in die Hand! Angst ist eine Kraft – nutzen Sie die Chance. Angst motiviert uns zur Bewältigung von realen Bedrohungen, sie hilft unserer Persönlichkeit sich zu „häuten“ und zu einem Lebensumfeld zu finden, indem diese Angst unbegründet ist.

Lernprozesse:

Lernen Sie Ihre Angst kennen und konfrontieren Sie sich mit den situativen Bedingungen

Beeinflussung der kognitiven Verzerrung, Dreiklang von Körper, Gedanken und Verhalten

Stellen Sie sich Ihren Ängsten in Ihrer Vorstellung und eliminieren Sie so Ihr Vermeidungsverhalten

Informationsvermittlung über Angst:

Unterschiedliche Ängste und Panikzustände (Flugangst, Höhenangst, Panik vor ..., Redeängste, Versagensängste ...)

Denkprogramme entkräften und wieder Vertrauen gewinnen

Körpersignale hören und Körperreaktionen anerkennen, Gefühle wahrnehmen und ausdrücken lernen

Wirkungsvolles Entspannungstraining, Anleitungen, TIPPS und Übungen.

Konfrontation mit angstauslösenden

Situationen:

Systematische Desensibilisierung, den Körper stärken

Anerkennung der eigenen Grenzen, Training mit Videoanalyse

Die zehn Gesichter der Angst, Angstbewältigungsprogramme und Selbstsicherheitstraining



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

