



Mag. Gabriele Blach

Supervisorin und Coach
Psychotherapeutin
Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung

Jahrgang 1958, ich lebe und arbeite
in freier Praxis in Wien.
Seit 12 Jahren leite ich Einzel-, Gruppen- und
Teamsupervisionen sowie Seminare für
Personen in sozialen, beratenden,
wirtschaftlichen, und helfenden Berufen.
Seit 15 Jahren bin ich Psychotherapeutin.

Ausbildungen in:

- Supervision und Coaching
- Bioenergetischer Analyse
- Körperbezogener Psychotherapie mit
Elementen der Gestalttherapie
- Energieausbildung

Weiterbildung in:

- Gestalttherapie
- Gesprächspsychotherapie
- Gruppendynamik
- Psychoanalyse
- NLP
- Schamanismus

„Freude ist einfach
eine gute Jahreszeit
über dem Herzen!“

(Rainer Maria Rilke)

Information:

Mag. Gabriele Blach
1040 Wien, Karolinengasse 12/22
Mobil: 0699 /123 55 783
E-mail: gabi.blach@chello.at
www.besthelp.at/blach

IN BALANCE SEIN

Seminar 1

Energiequellen erkennen –
Stress und Burnout vorbeugen

Seminar 2

Jetzt tu´ ich was für mich!

Mag. Gabriele Blach

Supervisorin und Coach
Psychotherapeutin
Trainerin für
Persönlichkeitsentwicklung

Energiequellen erkennen – Stress und Burnout vorbeugen

Ziel:

- Was ist Stress? Was ist Burnout? Symptome und Anzeichen erkennen
- Wie entsteht Stress?
- Welche physischen und psychischen Auswirkungen hat Stress?
- Erkennen von persönlichen Stresssituationen und Stressmustern
- Distress – Eustress Vermeiden von krank machenden Stresssituationen, Erleben von positiven und aktivierendem Stress

Inhalt:

- In Balance kommen
- Persönliche, belastende Stresssituationen und Stressreaktionen erkennen
- Stressmusteranalyse erstellen
- Erkennen, daß ich in der Lage bin, Stresssituationen zu verändern und zu vermeiden
- Individuelle Bearbeitungs – und Veränderungsmöglichkeiten für „Ihre“ Stresssituationen entwickeln

Arbeitsweise:

- Theorie zu Stress und Burnout
- Selbstreflexion, Diskussion-Stressmusteranalyse erstellen
- Themenbezogene Rollenspiele und Übungen
- Entspannungstechniken – Entspannungsübungen
- Mentales Training
- Übungen aus der Energiearbeit

Gesund sein – gesund bleiben

Mit diesen beiden Seminaren möchte ich Menschen, die immer wieder belastenden Situationen ausgesetzt sind, Erkenntnisse, Erfahrungen, praktische Übungen und auch „kleine Tricks“ mitgeben, die Sie im Alltag erfolgreich gegen Stress einsetzen können.

Und dabei auch zu erkennen, daß Lebenseinstellungen und Verhaltensmuster zu unnötigem Stress führen.

„Das war wieder ein Stress heute!“ Wir alle kennen solche Aussagen und auch die Auswirkungen, wenn unserem Organismus die täglichen Belastungen zu groß werden: Sich nicht wohl fühlen, sie sind angespannt und gehetzt und gleichzeitig müde und erschöpft. Manchmal kommen auch Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, u.ä. dazu.

So kann andauernder Stress zur Burnout -Erkrankung führen.

Die physische und psychische Gesundheit ist gefährdet, die Lebensqualität sinkt.

Es ist jedoch gut möglich, in Balance zu kommen, seine persönlichen Energiequellen und Ressourcen zu nützen.

Jetzt tu´ ich was für mich!

Ziel:

- Demotivation vorbeugen
- Entlastungsmöglichkeiten erkennen
- Botschaften des Körpers verstehen
- Körpergefühl wieder entdecken
- Die Kraft der Gefühle nutzen
- Zugang zu inneren Energiequellen und Ressourcen finden
- Mentale Stärke und Selbstheilungskräfte entwickeln

Inhalt:

- In Balance kommen
- Bewegen und sich bewegen lassen
- Intensive Beschäftigung mit dem Körper
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Spüren der Energiequellen
- Wechselwirkung zwischen Bewegung und Stressreduzierung erleben
- Die Kraft der Stille erfahren

Arbeitsweise:

- Körperübungen – Körperarbeit/der Körper als „analoger Lehrmeister“
- Atemübungen
- Mentale Übungen (Visualisierung, Phantasiereisen)
- Laufen
- Entspannungsübungen
- Meditationsübungen (bewegt und still)
- Energetische Übungen