

Seminarreihe für SeHT-Mitglieder

Emotions- und Regulations – Intensivtraining für ADHS-Betroffene 18+

Voraussichtlicher Beginn ab dem 2. oder 16. März 2019 von 09:00 - 15:00

Referentin

Psychologische Psychotherapeutin Anita Rebholz

Das Seminar findet an 3 Samstagen, im 2 Wochenrhythmus statt und die Teilnehmer verpflichten sich an allen 3 Tagen teilzunehmen.

Vorbeginn muss jeder Teilnehmer 2 Einzelstunden bei Frau Rebholz absolvieren.

Somit wird die Kostenübernahme dieses Seminares von den Krankenkassen jedes Einzelnen übernommen.

Seminarinhalte:

- 1. Teil:** Emotionen erfassen, sich ein persönliches Bild der eigenen Gefühlswelt und des eigenen Selbstwertgefühl und den eigenen emotionalen Kompetenzen machen.
- 2. Teil:** Theorie: Wie Stress und negative Emotionen entstehen. Möglichkeiten negative Gefühle positiv zu beeinflussen.
- 3. Teil:** Übungen um in belastenden Situationen erlernte Kompetenzen bewusst einzusetzen.

Anmeldung bis: 7. Februar 2019 bei: Heidi Steinert sehtlu@gmx.net oder 06236 – 39142

Achtung: die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Veranstaltungsort: Psychotherapeutische Praxis Rebholz, Dürerstr. 40, 67065 Ludwigshafen

Verpflegung: Getränke und Snacks selbst mitbringen

Veranstalter: KV SeHT LU/Vorderpfalz e.V. www.sehtlu.de