

STEH-AUF-MÄDCHEN

WIDERSTANDSFÄHIGKEIT UND RESILIENZ

IM (BERUFLICHEN) ALLTAG... ODER: DIE KUNST VOM „SCHWAMM DRÜBER“!

Sie wurden bestimmt schon einmal von Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin aufgefordert Sport zu betreiben, weil Bewegung und körperliche Fitness sehr wichtig sind, um den Körper jung, gesund und widerstandsfähig gegenüber äußeren Einflüssen zu halten. Genauso ist es mit ihrer Psyche.

Resiliente Menschen bewältigen schwierige Lebenssituationen nachweislich besser als andere und wachsen dadurch als Persönlichkeiten. Wenn Sie für sich selbst, Menschen in Ihrem Umfeld oder für Ihre MitarbeiterInnen Unterstützung bei der Erhöhung der eigenen Widerstandsfähigkeit benötigen, dann sind Sie bei uns richtig. Als Steh-Auf-Mädchen (ein Synonym für das Thema Resilienz), bieten wir Wissen, Erfahrung, Übungen, Tipps und Inspiration um im eigenen Leben die psychische Widerstandskraft maßgeblich zu erhöhen und um präventiv handeln zu können.

EINZELPERSONEN:

Wollen Sie durch den Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Substanz diese Herausforderungen in weiterer Folge als Anlass für Entwicklungen nutzen? KlientInnen, die unsere Angebote annehmen bauen Ihre Widerstandsfähigkeit aus, um schwierige Situationen ressourcenreicher bewältigen zu können.

FIRMEN:

Sie sind UnternehmerIn, GeschäftsführerIn oder LeiterIn einer HR-Abteilung? Dann wissen Sie, dass der Erfolg Ihres Unternehmens unter anderem von der Gesundheit Ihrer MitarbeiterInnen abhängt. Wir beschäftigen uns mit Lösungen zu folgenden Fragestellungen:

- Wie kann man eine schwere Krise überstehen und daran wachsen?
- Wie können Sie oder Ihre MitarbeiterInnen die täglichen Herausforderungen meistern und zurück in Ihre Mitte finden?
- Wie können Sie ein Burn Out Risiko und andere Risiken eines Erschöpfungszustandes oder gar einer Erkrankung verringern?
- ... uvm



Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung greifen wir diese Themen mit Ihren MitarbeiterInnen auf und helfen bei der Stärkung der eigenen Widerstandskraft, in der Prävention und vor allem in Ressourcenstärkung. Speziell vor Veränderungen oder bei straffen Jahreszielen ist die vorbeugende Ressourcenbildung ein maßgeblicher Faktor um erfolgreich zu sein. Wir bieten auch Tipps und Tricks für den Alltag.

VORTRÄGE: auf Wunsch referieren wir in Form eines Impulsvortrages über das Thema Resilienz, Erhöhung der Widerstandskraft und Ressourcenbildung.

GRUPPEN / WORKSHOPS: Sie möchten (mit) Ihren MitarbeiterInnen eine Möglichkeit zur Weiterbildung und Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Gerne bieten wir dafür Ganztagestermine.

EINZELCOACHINGS: Sie sind in einer akuten Krise oder stehen vor einer großen Herausforderung? In einem Vier-Augen-Gespräch können wir direkt auf Ihren konkreten Bedarf eingehen und Sie bei der Lösungsfindung unterstützen.

ENGLISCH: gerne bieten wir unsere Dienstleistung auch auf Englisch an.

MAG. DORIS JELOUCAN: Psychologin, Single- und Paartherapeutin, Speaker.

Die Beziehungstherapeutin kommt bei ihrer Tätigkeit sehr oft mit dem Thema Resilienz in Kontakt. Denn: Gerade Beziehungen sind gefordert, wenn es einschneidende Erlebnisse wie Krankheit, Unfall oder andere große Herausforderungen zu bewältigen gilt. Sie kann daher auf theoretisches Wissen und gleichzeitig auf einen sehr großen Erfahrungsschatz aus der Praxis zurückgreifen. Ihre Stärke ist es komplexe Inhalte sehr einfach, verständlich, bildgebend und anwendbar zu erklären.

MARTINA HAGSPIEL: Unternehmerin, systemischer Coach, Kurvenkratzer.at, Speaker.

Nach vielen Jahren der Selbständigkeit wird die Unternehmerin plötzlich schwer krank. Sie geht mit ihrer Krebserkrankung und mit dem Weg zurück ins Gesunde sehr offen um und startet das ambitionierte Projekt Kurvenkratzer, ein Begleitbuch für Angehörige von Brustkrebspatienten. Dadurch erfährt sie von den unterschiedlichsten Lösungen wie man mit Herausforderungen umgehen und daraus erwachsen kann. Hagspiel bringt viele Themen im Bereich Resilienz exakt auf den Punkt und kann diese pragmatisch und mit Humor lösen.

SAM: kurz für Steh-Auf-Mädchen

Die Kunstfigur gilt als Experte für Resilienz und den Umgang mit schwierigen Lebenslagen. Sam ist für die Gesundheitsförderung geschaffen, sowohl betrieblich, als auch privat.

KONTAKT:



Mag. Doris Jeloucan
doris.jeloucan@beziehung-erlernen.at
+43 680 405 10 86



SAM (Steh-Auf-Mädchen)
sam@stehaufmaedchen.at



Martina Hagspiel
martina@kurvenkratzer.at
+43 664 843 94 14



Paartherapie, Singlecoaching Generationenarbeit

Mag. Doris Jeloucan

Sie wurden bestimmt schon einmal zu einem Facharzt geschickt, weil ein körperliches Leiden einen Spezialisten erforderte. Genauso ist es mit Beziehungen. Wenn Sie Beratung für Ihre Partnerschaft suchen, sind Sie bei mir richtig. Ich habe mich durch verschiedene Ausbildungen auf Paar- und Beziehungstherapie sowie Singlecoaching spezialisiert. Dazu zählen unter anderem die Imago Paartherapie- und Imago Single Gruppen-Ausbildung, die Gottman Paartherapie sowie die emotionsfokussierte Paartherapie.

Wem ich helfe

Paare nehmen mein Angebot in Krisensituationen oder vor Veränderungen in Anspruch. Sei es akut bei Untreue oder eingeschlichenem Beziehungsalltag. Oder Sie wollen sich gründlich auf eine neue Lebenssituation vorbereiten, weil Sie zusammen ziehen, heiraten, ein Haus bauen, Kinderwunsch (In-vitro-Fertilisation) oder jemanden verloren haben. Bei Trennungen helfe ich Ihnen und Ihren Kindern weitestgehend unbeschadet durch diese Zeit zu gelangen und mit möglichst wenigen Verletzungen und vielen Erkenntnissen in eine neue Beziehung zu starten.

Generationspaare Erwachsene kommen zu mir um die Verletzungen mit Ihren Eltern aufzuarbeiten und damit auch den Weg für eine liebevolle romantische Partnerschaft zu ebneten.

Singles helfe ich dabei, Beziehungsmuster zu analysieren und einschränkende Glaubenssätze aufzulösen. Zu einer optimalen Vorbereitung auf eine neue Partnerschaft gehört natürlich auch die Information über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in Punkto Liebe und wie Sie diese für sich nutzen können. Bei Bedarf begleite ich Sie in den ersten Monaten einer Beziehung, um ein sicheres Fundament zu bauen.

Wie ich helfe

zu Hause oder via Skype

Sie pflegen Kinder oder Angehörige zu Hause, sind selbständig und haben wenig Zeit? Auf Wunsch besuche ich Sie zu Hause oder coache Sie via Skype.

Krisenintervention

Sie sind in einer akuten Krise und wollen eine Klärung Ihrer Situation und Linderung Ihres Leidens-

drucks? Ich reserviere ganze Vor- oder Nachmittage für Sie.

Gruppen / Workshops

Einzelsitzungen sind Ihnen zu teuer oder Sie wollen andere Betroffene kennenlernen? Ich biete wöchentliche Dialog-Gruppen und alle drei Monate Workshops an.

Vorträge

Auf Wunsch referiere ich auf Veranstaltungen aller Art zum Themenkreis „Beziehung“.

Supervision

Sie sind Therapeut/In, Psychologe/In, Lebens- und Sozialberater/In etc. und kommen bei einer Beziehung / Paar / Single nicht weiter? Ich gebe Tipps für Experten/Innen.

Englisch

Ich biete alle Beratungen, Workshops und Vorträge auch in Englisch an.

[facebook.com/](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)

[beziehung-erlernen](http://www.beziehung-erlernen.at)