

**Komm zu unserem Workshop,  
in welchem du Weiteres über deine  
psychische Gesundheit erlernst und  
wie du dich um sie kümmern kannst,  
wenn es dir nicht gut geht!**

**Wir haben dein Interesse erweckt  
und du möchtest gerne am  
Workshop teilnehmen?  
Schreib uns bitte dazu eine kurze  
E-Mail an:**

**[workshop.cbf@gmail.com](mailto:workshop.cbf@gmail.com)**

**Anmeldeschluss: Montag, 16.05.2022**

**Vortragende: Mag. Marion Gasser,**  
Systemische Psychotherapeutin, Hypnotherapie (M.E.G.)  
Weiterbildung in Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie,  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Supervision, Coaching, Persönlichkeitsentwicklung  
Vorstandsmitglied des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie  
Praxis in Telfs, Obermarkt 43

**Bastian Dürrer, Chiara Witting, Francesca Amisani**  
**Betreuer: Herr Mag. Marco Mariner**

# WORKSHOP

**Sich um die eigene psychische Gesundheit  
zu bemühen, sollte so normal sein  
wie Zähneputzen.  
Die Pandemie erschwert  
dies jedoch zusätzlich!**



**Montag, 23.5.2022 - 18:00 Uhr**  
**Weißbachgasse 37, 6410 Telfs**  
**eco Telfs**  
**Dauer: ca. 2 Stunden**  
**Teilnahme kostenlos**  
**nur für Schüler:innen der eco Telfs**



In dem Workshop werden Ideen und Empfehlungen zur Stärkung einer gesunden Psyche gegeben und individuelle Lösungen eines gelingenden Umgangs mit schwierigen Umständen entwickelt.

Um die psychische Widerstandskraft zu stärken, kann sich jeder selbst auf eine Entdeckungsreise zu den eigenen Ressourcen machen oder auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Sich in anspruchsvollen Zeiten bei Laune zu halten, stellt oft eine große Herausforderung dar. Und dabei ist es so wichtig, in dieser Zeit besonders gut für das eigene Wohlbefinden zu sorgen!

Folgende Themen werden im Workshop behandelt:

- **Einblick** in die Selbstwirksamkeit zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen
- **Entdeckung** eigener Ressourcen und Fähigkeiten
- **Erste Hilfe Koffer** - Skills zur Affektregulation, Entspannungsübungen, ...

Übrigens erhältst du im Workshop ein Workbook, in dem du Notizen festhalten kannst und weitere Übungen und Aufgaben für die Zukunft enthalten sind!

**TLP**  
Tiroler Landesverband  
für Psychotherapie

**4**  
fit | **SCHOOL**