



Über den guten Umgang mit schwierigen Situationen

Zutaten für die Selbstregulation

Workshop bei der EBR-Fachtagung am 16.04.2024

Wer ich bin...



- ▶ Claudia Pusch ist Systemische Beraterin und Therapeutin (DGSF). Seit 2010 ist sie als Trainerin und Coach für Privatpersonen und im Umfeld von mittelständischen Unternehmen und sozialen Einrichtungen im Bereich der Resilienzförderung und Stressbewältigung sowie des Selbst- und Zeitmanagements aktiv. Zudem ist sie systemische Lehrtrainerin und sie hat Pädagogik, Psychologie und Psycholinguistik (M.A.) studiert.
- ▶ Als Gründungs- und Teammitglied der Kitchen2Soul Akademie leitet sie gemeinsam mit Frau Dr. Reichhart die Ausbildung zum »Resilienz-Coach« mit der Sie zwei Bücher veröffentlicht hat: den Ratgeber „Selbstbestimmt: Wie wir mit Erwartungen umgehen und ein authentisches Leben führen“ und das Fachbuch „Resilienz-Coaching: Ein Praxishandbuch zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten.“



Was ich Ihnen mitgeben möchte...

- ▶ eine Balance zwischen Stressoren und Ressourcen finden
- ▶ den Resilienzfaktor „Selbstregulation“ als Basisfaktor für die eigene Resilienz kennenlernen
- ▶ Strategien für einen Umgang mit schwierigen Situationen entwickeln: Wie kann ich mein Denken beeinflussen, um mich besser zu fühlen? Und: Wie gelingt es mir mich anders zu fühlen, um mich anders verhalten zu können?