

>Die ganze Seite hinterlegen mit Knoten-Logo

## **Lspv: Workshop Angebot Juni 2020**

### **"Resilienzorientierte Emotionsregulation oder wie wir unsere Gefühle gesundheitsfördernd regulieren können"**

Unser Gefühlsleben ist stark geprägt von unserer Charakterstruktur und unseren Lebenserfahrungen. Eine konstruktive Emotionsregulation bedeutet, dass wir unsere Gefühle differenziert wahrnehmen und diese in der Folge, aktiv und zielorientiert regulieren können. Gefühle wie Freude oder Zufriedenheit können so intensiver erlebt, Gefühle wie Aggression oder Enttäuschung wirksam reguliert werden. Eine gezielte Emotionsregulation hat so zur Folge, dass Emotionen nicht mehr als Belastung erlebt, sondern als Ressourcen genutzt werden können.

### **2-teiliger Workshop:**

**Dienstag, 09. Juni und Dienstag, 30. Juni 2020, je 17.15 – 19.00 Uhr im Berufsbildungszentrum BBZ Luzern-Bahnhof**

An zwei Abenden wird uns die ausgewiesene Resilienztrainerin Patricia von Moos vertieft in der Thematik begleiten.

#### **Inhalt:**

- Den konstruktive Umgang mit Emotionen üben.
- Emotionen als Ressourcen nutzen.
- Die eigene emotionale Kompetenz fördern.

#### **Der Erfolg der beiden Abende zeigt sich...**

- wenn wir konstruktive Emotionsregulationsstrategien flexibel anwenden können
- wenn wir ein neues Verständnis über den Sinn von Emotionen und den positiven Umgang mit denselben gewonnen haben.

### **Resilienztrainerin Patricia von Moos, lic.phil.I, Sozial- und**

Präventivmedizinerin, [www.patriciavonmoos.ch](http://www.patriciavonmoos.ch)

• **Die Teilnahme an den Workshops ist für Mitglieder des Lspv kostenlos** (bei freien Plätzen auch für weitere Interessierte). Die Teilnahme macht nur Sinn, wenn beide Termine wahrgenommen werden können, also 09. + 30. Juni.

• **Anmeldungen** (bis spätestens 25. Mai 2020) mit Talon oder gerne auch via Online Formular s. Web <https://www.lspv.ch/de/aktuell/agenda> oder E-mail [lspv@bluewin.ch](mailto:lspv@bluewin.ch) .

| Name | Vorname | Kontakt: mail od.Tel. | Anzahl Pers. |
|------|---------|-----------------------|--------------|
|      |         |                       |              |
|      |         |                       |              |
|      |         |                       |              |

