

## Lebendige Weiterbildungen

Workshops, Coachings, Supervision – praxisnah und wirkungsvoll

Themenschwerpunkte:

### ***Ruhig Blut!*** - Drama- und Konfliktmanagement

- Ausstieg aus Empörungs- und Kritiksucht
- Umgang mit Rückschlägen und Misserfolgen
- Selbstreflexion im Berufsalltag
- therapeutische Methoden zum aktiven Konfliktabbau
- Selbststeuerung in Problemsituationen
- Konfliktlösung statt Konfliktvermeidung
- Emotionsarbeit zur Konfliktlösung
- Konstruktiv streiten oder destruktiv untergehen

### ***L-a-n-g-s-a-m!*** - Stress- und Belastungsmanagement

- Psychogramm des (eigenen) Stresses
- Unterweisung in Stressbewältigungstechniken
- inneres und äußeres Gleichgewicht finden
- Grenzen erkennen und setzen
- Umgang mit digitalem Stress
- psychische Belastungen erkennen
- Belastungsgrenzen und ihre Zeichen
- Analyse der eigenen Verhaltens- und Kompensationsmuster
- Erarbeitung neuer Reaktionsmöglichkeiten
- Grundlagen der gesunden Lebensführung

### ***Kopf frei!*** – Psychohygiene und Mentaltraining

- Reframing / kognitives Umbewertung
- Resilienz und gesunde Selbststeuerung
- Fokusarbeit und positives Denken
- destruktive Denkmuster erkennen und verändern
- Glaubenssatsarbeit

### Mein Anspruch:

Maßgeschneiderte Lösungen für lebendige Weiterbildungen.  
Praxisnahes Kompetenztraining, statt unnötiger Theorie.



### Ulrike Fechner

Heilpraktikerin, Systemische Therapeutin,  
Mentaltrainerin, Autorin

Tätigkeit in eigener Praxis seit 2013

Schwerpunkt:

- Konflikt- und Krisenbewältigung
- Ressourcen-Arbeit und Selbstführung
- psychosomatische Erkrankungen



Sie haben ein spezielles Problem und suchen eine maßgeschneiderte Weiterbildung?  
Ich erstelle Ihnen gern ein Konzept.

### Kontakt:

Schlüsselimpulse und  
Praxis für Psychotherapie (HeilprG)  
Marktstr. 10, 06484 Quedlinburg

[www.ulrike-fechner.de](http://www.ulrike-fechner.de)  
[info@ulrike-fechner.de](mailto:info@ulrike-fechner.de)  
0157 – 70 50 35 12