



Persönlichkeitsbildung & Selbsterfahrung:

1) Einzelsitzungen zur Selbsterfahrung und Eröffnung neuer Wahlmöglichkeiten mittels Aufstellung, Gespräch, Kreativität, NLP, Körperreisen,.....(60 Euro pro Einheit, Ermäßigung auf Anfrage)

2) Gruppe an der VHS Mödling „Kraft und Glück tanken im Alltag“ im Sommersemester. „Mit Genuss zum Glück“ im Wintersemester. !!!Sollten die Gruppen an der VHS nicht zu Stande kommen, biete ich diesen Workshop in Kleingruppen in meiner Praxis an – bitte mich zu kontaktieren!“ In dieser Gruppe werden Techniken der Stressbewältigung, Work-Life Balance bzw. Lebensqualitätssteigerung erarbeitet und geübt. Zielgruppe sind Personen , die sich für Psychologie interessieren bzw. Personen, die aufgrund beruflicher , gesundheitlicher Einschränkungen oder privater Belastungen ihre Energiereserven wieder aufladen bzw. erhalten wollen. In den 10 Einheiten widmen wir uns einer Stressanalyse, Erproben verschiedenster Entspannungstechniken, Schaffen von Kraftinseln durch Elemente des „verhaltenstherapeutischen Genussstraining zum Glück“, Ressourcenaktivierung, Konfliktmanagement und Nein-Sagen/ Abgrenzen sowie weiteren erprobten wirksamen Techniken zur Steigerung der Lebensqualität und Umgang mit Life Events.“

3)Themenabende in der Kleingruppe (mind. 3 TN, max.6 Teilnehmer*innen)– Anmeldung erforderlich! Ablauf: Vortrag, Fallbeispiele, Diskussion

Gesund in der Arbeit / Schule:

1)Coaching &Beratung (Bewerbungstraining, Konfliktmanagement, Zeitmanagement,Berufswahl – Neuorientierung im Arbeitsleben....)

2) Legasthenietraining

3)) Lernen – lernen

5) Förderung

6) Hausaufgabenbetreuung



Aktiv Altern - Unterstützung bei Krankheit und Demenz

1)**Gedächtnisvorsorgeuntersuchungen** : neuropsychologische Diagnostik zur Abklärung ob ev. Veränderungen in der Gedächtnisleistungen altersentsprechend oder Frühwarnzeichen einer ev. vorliegenden Demenz sind. Ziel ist es durch die Früherkennung den Verlauf positiv zu beeinflussen.

2)**Demenz Vortrag** in der VHS Mödling am Mittwoch dem 18. April 2018 und am 21.11.2018 um 18 Uhr.Demenz: Von der Diagnose bis zur Lebensqualität mit Demenz, 12 Euro

3) Gedächtnisgruppe an der VHS Mödling : „**Muntere Gedächtnistrainingsgruppe**“ : **10x Montag von 9 bis 10 Uhr 25, 90 Euro. Gruppe findet im SS 2018, WS 2018/ 2019 und im SS 2019 statt!**

In der Gruppe werden mündlich und schriftlich alle Funktionen des Gedächtnisses und der Aufmerksamkeit gefordert und gefördert. Ebenso werden die Flexibilität des Denkens und die Arbeitsgeschwindigkeit trainiert. Regelmäßiges kognitives Gedächtnistraining wirkt nachweislich präventiv, um dementiellen Erkrankungen vorzubeugen bzw. um allfälligen Gedächtnisschwächen im Alltag entgegen zu wirken. Denkaufgaben in der Gruppe machen Freude und die geistige Herausforderung fördert die Lebenszufriedenheit. Es erwarten Sie pro Einheit 10 -12 Aufgabenstellungen, individuell zusammengestellt zu einem Thema. Die letzten 15 Minuten der Gruppe sind dem Austausch und dem biographisches Gedächtnis gewidmet.

4) **Gratis Demenzsprechstunde** monatlich (Termine auf Anfrage)

5) **Demenz Care**: Mobile Betreuung, Training, Behandlung

Herzlichst

Ihre *Sonja Kittel-Pendl* & unsere Spinone Italiano Hündin „**Wanda**“ (mittlerweile in Ruhestand) und unser Therapiehund in spe: Havanesserrüde „**Wolfi**“ aus dem Tierheim Brunn am Gebirge

