



## 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“.** 10x jeweils Montag 10 Uhr 30 – 11 Uhr 30, erster Termin 12. Februar 2018, Kosten: 90 Euro -10 Termine

„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 Genusstraining 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)– monatlich an einem Abend um 18 Uhr (Mittwoch oder Freitag), Dauer ca 90 Minuten, Kostenbeitrag : 15 Euro, Anmeldung erforderlich! Ablauf: Vortrag, Fallbeispiele, Diskussion

24.01.2018, 18 Uhr: Wenn die Seele durch den Körper spricht. / 21.02.2018, 18 Uhr: Legasthenie, Lese- Rechtschreibschwäche, Dyskalkulie, Hochbegabung /21.03.2018, 18 Uhr: Burn-out und Bore-Out / 25.04.2018, 18 Uhr: Autismus / 18.05.2018, 18 UHR: Hochsensibilität

## Gesund in der Arbeit / Schule:

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

**2) Vortrag Mobbing an der VHS Baden** – ein Abend, Termin folgt

**3) Themenabend:** 21.03.2018, 18 Uhr: Burn-out und Bore-Out, Anmeldung erforderlich, Unkostenbeitrag 15 Euro

**4) Gruppe an der VHS Mödling „Kraft und Glück tanken im Alltag“.** 10x jeweils Montag 10 Uhr 30 – 11 Uhr 30, erster Termin 12. Februar 2018, Kosten: 90 Euro



## 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 Demenz: Von der Diagnose bis zur Lebensqualität mit Demenz, 12 Euro

*Ursachen, Formen und Behandlungsmöglichkeiten von Demenz sowie soziale, rechtliche, psychische und medizinische Herausforderungen im Umgang mit der Diagnose Demenz als Betroffener bzw. Angehöriger. Ein Vortrag mit Fallbeispielen aus der Praxis. Im Anschluss besteht genügend Zeit für Ihre Fragen.*

3) Gedächtnisgruppe an der VHS Mödling : „**Muntere Gedächtnistrainingsgruppe**“ : **10x Montag von 9 bis 10 Uhr 25, 90 Euro**

*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 voll Vorfreude

Ihre *Sonja Kittel-Pendl* & meine Hündin Wanda (mittlerweile erblindet)

