

„ COVID-19 und die Angst“



Was macht sie mit uns?

„Es gibt Zeiten, da haben wir genug Zeit uns auf die Zukunft vorzubereiten – und es gibt Zeiten, in denen Zukunft ganz plötzlich heute ist!“

Covid-19 hat uns allen gezeigt, wie schnell sich Dinge ändern können. Wie schnell die Welt, wie wir sie kennen, nicht mehr wiederzuerkennen ist. Wie schnell jeder einzelne von uns gefordert ist, Gewohnheiten umzustellen und neue Regeln zu akzeptieren.

So vieles ist neu – so ganz anders. Was gestern „normal“ war, gilt heute nicht mehr. Was heute „normal“ ist, hätten wir gestern vielleicht nicht für möglich gehalten. Und was ist morgen „normal“? Wir wissen es nicht. Immer öfter wird die Angst zu einem ständigen Begleiter.

An diesem Punkt gilt es, der Entwicklung entgegenzuwirken und sich mit diesem Gefühl des Unbehagens auseinanderzusetzen.

Mit Frau Mag.^a Kienzer-Schwaiger besprechen wir folgende Inhalte:

- Wissenswertes zum Thema Angst und Stress
- Bewusstmachen von persönlichen Stressverstärkern
- Eigene Bedürfnisse erkennen – Ängste ablegen – Handlungskompetenz erwerben
- Gesundheitsförderliches Verhalten langfristig umsetzen

ONLINE-TERMINE:

10. und 17. Dezember 2020
von 18.00 bis 20.00 Uhr

ANMELDUNG:

bis zum 9. Dezember 2020 bei
Mag.^a Birgit Wurzer unter
birgit.wurzer@kath-kirche-kaernten.at
oder 0676/8772-2425
begrenzte Teilnehmer*innen-Zahl

KOSTEN:

Am Ende des Workshops bitten
wir um Überweisung eines
Wertschätzungsbeitrags

ÜBERWEISUNG AN:

Katholisches Bildungswerk
AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Corona
und die Angst



ONLINE-Workshop mit

Mag.^a Lydia Kienzer-Schwaiger

Klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin und Mediatorin



Katholische Kirche Kärnten
KATOLISKA CERKEV KOROŠKA