



Bild: adobe stock

Teil 2:

Und jetzt noch Corona— Gefühle in der Krise

Dienstag, 09.02.2021, 18—20 Uhr

Referent:

Prof. Dr. Dominikus Bönsch, ärztlicher Leiter des Krankenhauses für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin des Bezirks Unterfranken in Lohr am Main

In Krisenzeiten fühlen sich einige von uns ihren Gefühlen, wie Angst, Sorge, Stress mehr ausgesetzt als sonst. Unsere Ablenkmechanismen greifen nicht mehr so wie früher. Welche Auswirkungen haben diese unterschiedlichen Gefühle auf unsere Gesundheit bzw. unser Immunsystem? Was wird von uns wahrgenommen, wie verarbeiten wir das mental und warum fühlen wir uns von diesen Emotionen immer wieder überwältigt? Wie können wir ausgleichend, regulierend eingreifen? Gibt es hier Forschungsergebnisse und wenn ja, wie kann jede/r von uns lernen damit gut umzugehen? Wie können wir unsere Selbstwirksamkeit stärken, welche Methoden (z.B. autogenes Training etc.) können hilfreich sein? Wie können wir uns aktivieren, damit wir trotz Krise innerlich gestärkt und zuversichtlich fühlen?

Der Vortrag ist kostenfrei und findet online statt.

Für die Online-Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung so wie ein PC/Laptop mit Webcam oder Headset nötig.

Eine Telefoneinwahl ist auch möglich!

Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.

Es ist keine Installation eines Programms nötig!

**Wir bieten einen Testtermin für die Nutzung des Onlinezugangs:
05.02.2021, 12 Uhr**

Anmeldungen bis 02.02.2021 an:

Selbsthilfebüro Main-Spessart,

Bayerisches Rotes Kreuz

Telefon: 09351/50 81 270

Email:

selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

V.i.S.d.P.:

BRK-Selbsthilfebüro Main-Spessart

Die Online-Seminarreihe ist eine gemeinschaftliche Veranstaltung von:

