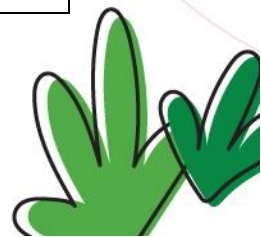




Titel	ÄNGSTE ÜBERWINDEN
Einführung	Jeder Mensch fühlt sich hin und wieder ängstlich, und das ist nur gesund und normal. Sie ist eine Warnung vor nahender Gefahr und hilft, sich zu schützen. Was aber, wenn Sie sehr häufig und in Momenten, in denen es keinen besonderen Grund dafür gibt, Angst haben? Und was passiert, wenn die Angst beginnt, Ihr Leben zu kontrollieren? Gegenwärtig stellen wir fest, dass das Leben immer komplizierter, schneller, härter und unsicherer wird, wodurch wir chronische Angstzustände entwickeln.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Während des Workshops arbeiten wir mit einer 7-Schritte-Methode alle Ängste durch. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Vertrauen gewinnen, sich frei und erleichtert fühlen, Sie selbst sein können, Einsamkeit vermeiden und sich wieder glücklich fühlen.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input checked="" type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Powerpoint " Seien Sie Ihr eigener Coach"
Näherung	Inhalt Einführung: Theorie <ul style="list-style-type: none">• Was ist Angst?• Ängste bei sich selbst und bei anderen erkennen• Arten von Angstzuständen / Panikattacken / Phobien• Das Gehirn• Die Barriere durchbrechen Praktischer Teil: Aufgaben/Fragebögen 7 Schritte aus dem "Griep van de Angst", was so viel bedeutet wie "die Angst in den Griff bekommen".





	Nationale Taras-Shevchenko-Universität: Teil des Master of Science Sozial- und Verhaltenswissenschaften. <ol style="list-style-type: none">1. Seien Sie Ihr eigener Coach: übernehmen Sie die Leitung2. Mentaltraining3. Laden Sie Ihre Akkus neu auf / Erholungsmomente4. Feiern Sie Erfolge (verhindert Müdigkeitserscheinungen)5. Gemeinsam (arbeiten)6. Erhöhen Sie Ihr Selbstvertrauen7. Lernen Sie mit Ihren Gefühle und Ängsten umzugehen
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Lernen, Ängste zu überwinden

Raster - Positive Gesundheit



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

