



Präventions und PersönlichkeitsArbeit

Natalie Uhlmann 079 445 41 36 www.persoenlichkeitsarbeit.ch
www.praeventionsarbeit.ch, nuhlmann@bluewin.ch

Arbeit mit gewalt- übergriffsbetroffenen Frauen

Inhalt:

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
Ich-Stärkung
Traumabearbeitung

Methoden:

Frauenspezifische Selbstverteidigung
Nicht „interventionistisches“ Vorgehen
Empowerment

Psychosynthese:

Die Psychosynthese wurde 1910 vom italienischen Psychiater Assagioli Roberto gegründet. Psychosynthese hat zum Ziel Menschen in Verbindung mit ihrem Potential zu bringen und diese Entfaltung zu unterstützen. Die Psychosynthese ist ein dynamisches Modell, das Menschen im Prozess Konflikte als Wachstumschancen zu verstehen, wirksam unterstützt. Sie vereinigt eine Vielzahl von Methoden und Ansätzen aus der westlichen Psychologie wie aus östlichen Ansätzen.

MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy,
(Lernen Wahrzunehmen ohne zu bewerten.)

Kursräume:

La Canopée, 2. Stock, 4 rue St Pierre, 1700 Fribourg
Aikido-Dojo, General Guisan 50, 1700 Fribourg

Tarife:

Fr. 120.— pro Stunde

Referenzen:

Frau Dr. med Sonja Eberhard Knill, Kirchbergstr 22, Burgdorf, 034 4225254
Claudia Meyer, OHG Stelle Fribourg, 1700 Fribourg, 026 323 2592