

# Mag.<sup>a</sup> Mildred ALFONS- ZÖBINGER



Ich möchte Sie als **Klinische Psychologin** dabei unterstützen, Ihr **psychisches Wohlbefinden** in einem professionellen Rahmen mit Wohlfühl-Atmosphäre zu **stärken**. Ich arbeite mit **wissenschaftlich fundierten Methoden** und lege in meiner Arbeit großen Wert darauf, Sie als Klientinnen und Klienten stets mit **Respekt, Verständnis und Unterstützung** auf dem Weg zur Erreichung **Ihrer individuellen Ziele** zu begleiten.

## Kontakt, Lage und Raum

Mag.a Mildred Alfons-Zöbinger

0677 61534535  
psychologie-alfons@outlook.com  
www.psychologie-alfons.at

Lenaugasse 17/2/20  
1080 Wien

Bisambergerstraße 1/1  
2100 Korneuburg

**Ich freue mich darauf, von  
Ihnen zu hören!**



## Training Emotionaler Kompetenzen (TEK - Training)

**Stress, belastende Situationen, körperliche und psychische Erkrankungen** können das **Wohlbefinden vermindern**.

Mit der richtigen **Unterstützung** und dem geeigneten **"Handwerkszeug"** kann man **selbst aktiv** werden und die **eigene Gesundheit verbessern**.

Im **Emotionalen Kompetenztraining** gibt es die Möglichkeit in einem professionellen Rahmen **Wissen & Fähigkeiten** für die **Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation** zu erlangen.



## *Für wen?*

Das Training eignet sich sowohl...

... für Personen, die **in emotional belastenden Situationen** (z.B. Stress am Arbeitsplatz/in der Ausbildung, belastende Situationen im Privatleben, körperliche Erkrankung) **gesund bleiben** wollen,

....als auch für Personen, die bei **psychischer Belastungen oder Erkrankungen**(z.B. Burnout, Ängste, Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen, chronische körperliche Erkrankungen) ihre **Gesundheit stabilisieren und verbessern** wollen.

Bei Vorliegen einer psychischen Erkrankung mit Bedarf an vertiefender Bearbeitung von individuellen Themen wird das Training als Ergänzung zu klinisch-psychologischer, psychotherapeutischer bzw. psychiatrischer Behandlung im Einzel-Setting empfohlen.

## *Ziele und Methoden*

Mit diesem Training können Sie **hilfreiche Strategien** erlernen, um mit **belastenden emotionalen Reaktionen** wie z.B. **Stress, Ärger, Nervosität oder Angst** besser umzugehen. Das wissenschaftlich begründete Training vermittelt **Wissen und Fähigkeiten** für einen **gesunden Umgang mit schwierigen Gefühlen**.

Inhalte sind...

.... Informationen über **Entstehung** und **Funktion** von Stress und anderen Emotionen

...**Entspannungsmethoden** wie Muskel- und Atementspannung  
...**Achtsamkeitsübungen** für bewertungsfreie Wahrnehmung , sowie Steigerung der **Akzeptanz** und **Toleranz** der eigenen Gefühle

...Effektive Selbstunterstützung - bewusste **Selbstfürsorge** und **Selbstwertstärkung**

...**Analyse** und **Regulation** der eigenen emotionalen Reaktion

## *Rahmenbedingungen*

### Gruppenkurs:

- **Erstgespräch im Einzelsetting** (30 Minuten) und **Trainings-Einheiten** in der **Gruppe**
- **Gruppe umfasst 4 bis 8 Personen**
- Kosten:** 330€ pro Person

### **Nächste Termine:**

Sa.,09.10. + Sa., 23.10. + Sa.  
06.11.2021 - jeweils 14:00 - 20:00  
(Die Dokotrei - Korneuburg)

### Einzelkurs:

- **Erstgespräch** (30 Minuten) und **drei individuelle Trainingstermine** zu je zwei Stunden
- **Kosten:** 440€

**Unterlagen/Skriptum, Trainingsplan** und **MP3s zum Üben** für Zuhause sind im Preis inbegriffen.