

Bleib g'schmeidig

Gelassener in unvorhersehbaren Situationen sein

Workshop im Rahmen der Fachtagung für
Mitarbeiter:innen in SMS-Jugendprojekten

Bildungshaus Schloss Puchberg

am 27.11.2024

Mag.^a Hanna Scharf

Wer Wie Warum

- Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin im Zertifizierungsprozess & Trainerin für Improvisationsfähigkeit im Leben und auf der Bühne
- Workshops, Vorträge und Einzelberatung zu den Themen
 - Stärken stärken
 - Gesunder Lebensstil
 - Resilienz
 - Selbst-Bewusstsein
 - Gelassenheit
 - Improvisation



Wer **Wie** Warum

- Klitzekleiner theoretischer Input
- Raum fürs Im-Moment-Sein durch Übungen aus dem Improvisationstheater, Achtsamkeitstraining, Wahrnehmungsschulung & Entspannung
- Einlassen, Erleben und Reflektieren
- Neugier, Spaß und Entspannung

Wer Wie Warum

- Arbeit mit Menschen ist menschlich
 - unvorhersehbare Situationen sind immer dabei
- Bewusstsein über den eigenen Energiehaushalt schärfen
 - Wie geht es mir und wieviel geht heute?
- Gelassenheit im sicheren Umfeld trainieren schafft Gelassenheit in stressigen Situationen
 - Bleib g'schmeidig!

Wer Wie Warum

Mentale Gesundheit

Selbstwirksamkeitsempfinden & (Selbst-)Bewusstsein

Kreativität

Resilienz

Gelassenheit in bzw. Toleranz gegenüber stressigen
Situationen

Improvisation

Wer Wie Warum

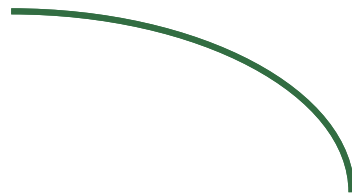
Resilienz (lat. resilire: zurückschnellen)

Ist NICHT eine Immunität oder Resistenz gegen Stress sondern ...

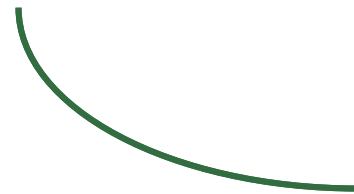
Ist das Erholen von stressigen Situationen und das Wiederherstellen der eigenen Handlungsfähigkeit und des eigenen Wohlbefindens nach Widrigkeiten und ist damit essentieller Bestandteil unserer psychischen Gesundheit.

Wer Wie Warum

Achtsamkeit

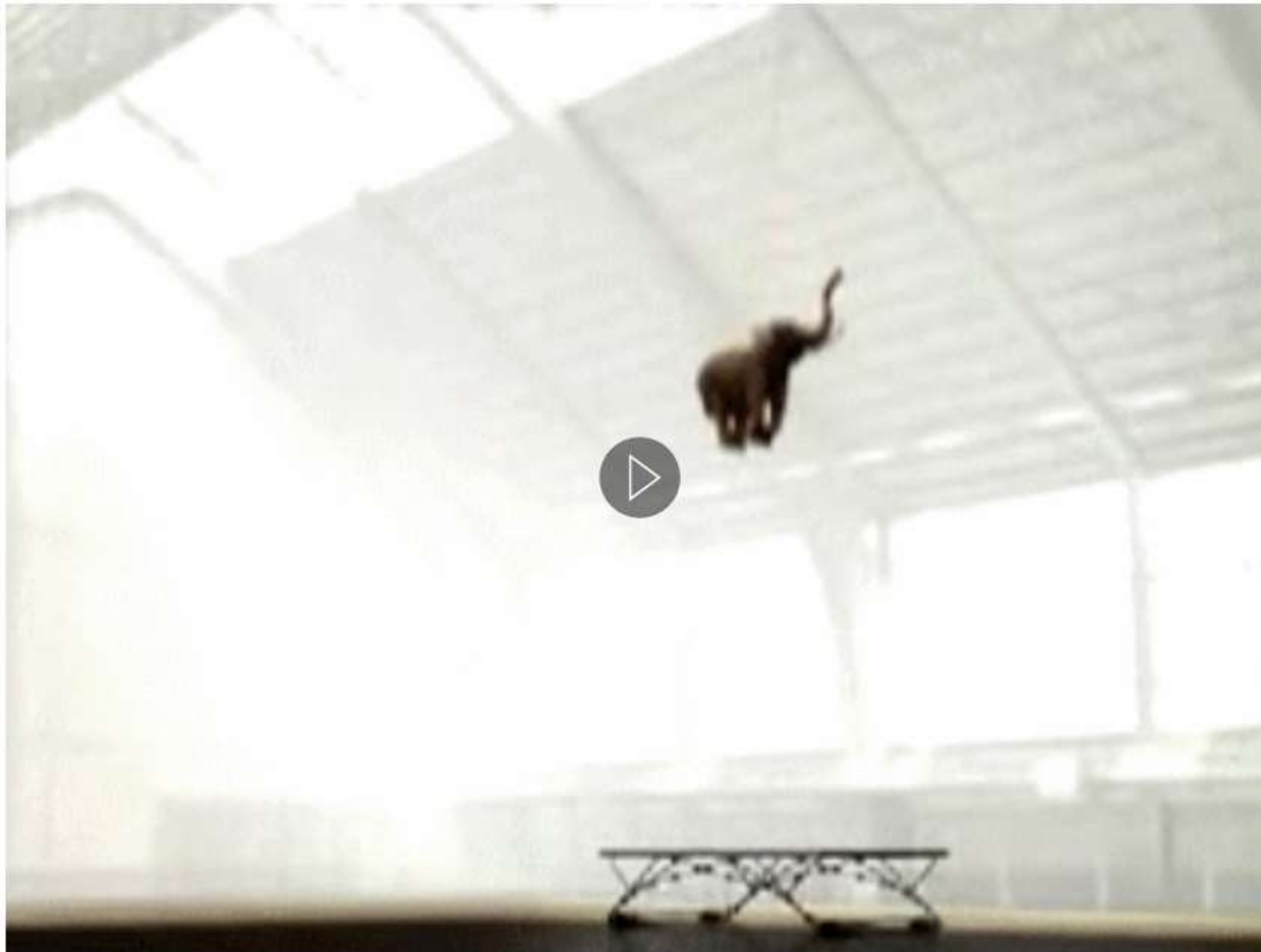


Bewusste Wahrnehmung
Akzeptanz (YES, and ...)
Wertfreiheit
Im Hier und Jetzt



Improvisation

Ins Tun kommen



HANNA SCHARF

Entspannung zum Schluss



Danke für euer Interesse
und eure Anwesenheit!

Mag.^a Hanna Scharf

Gesundheitspsychologie | Mit Kraft der Improvisation

hanna@hannascharf.com

0699/11784747

Nachweise

Artikel:

- Felsman, P., Gunawardena, S., & Seifert, C. M. (2020). Improv experience promotes divergent thinking, uncertainty tolerance, and affective well-being. *Thinking Skills and Creativity*, 35, 100632.
- Hartmann, S., Weiss, M., Newman, A., & Hoegl, M. (2020). Resilience in the workplace: A multilevel review and synthesis. *Applied Psychology*, 69(3), 913-959.
- Schwenke, D., Dshemuchadse, M., Rasehorn, L., Klarhölter, D., & Scherbaum, S. (2020). Improv to Improve: The Impact of Improvisational Theater on Creativity, Acceptance, and Psychological Well-Being. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1-18.

Bilder und co:

- „Jumping Elefant“ gefunden auf [pinterest.fr](https://www.pinterest.fr)
- Sonstige Fotos © Hanna Scharf