



## Selbsterfahrung mit Sinn

### Unterstützung auf deinem Weg zum beruflichen Erfolg

Als erfahrene klinische Psychologin unterstütze ich dich dabei, echte Fortschritte in deiner (Karriere-) Entwicklung zu machen. In fünf strukturierten Blöcken behandeln wir relevante Aspekte, um deinen Karriereweg optimal zu gestalten – egal, ob du am Anfang stehst oder bereits mittendrin bist! Du wirst vielfältige Methoden aus meiner umfassenden Praxis als klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin und Coach kennenlernen.

Jede Sitzung ist eine wertvolle Selbsterfahrung, die dich spürbar weiterbringt. Nutze jetzt die Chance, dein volles Potential zu entfalten!

#### ◆ Ziel

In den fünf aufbauenden Blöcken erkunden wir Schlüsselaspekte, die dir helfen, einen erfolgreichen Zukunfts- und Karriereweg zu gestalten. Wir reflektieren gemeinsam deine Stärken und Schwächen im Kontext deiner beruflichen Laufbahn. Wir entwickeln eine inspirierende Zukunftsvision, die dich antreibt und leitet und widmen uns Hindernisse und Blockaden aus deiner Vergangenheit.

#### ◆ Blöcke & Meilensteine (jeweils 9:00 - 16:00)

##### Discover your Superpower - 10.03.2024

Am Ende des Tages hast du ein gutes Verständnis für deine Werte und Stärken, aber auch für ihre Kehrseite - deine Schwächen und wo dich diese blockieren.

##### Envision your Future - 07.04.2024

Wir widmen uns der psychologischen Wichtigkeit von Zukunftsmodellen und was eine Vision wirksam macht. In mehreren Schritten entwickelst du deine Zukunftsvision und entdeckst mögliche Blocks auf dem Weg dahin.

##### Overcome your Past - 05.05.2024

Heute widmen wir uns all dem, was dich bisher zurückhalten konnte, damit deinem Modell der Zukunft nichts mehr im Weg steht. Wir identifizieren selbsthinderliche Anteile, verändern Glaubenssätze und beugen mit Neugier unsere Muster.

#### ◆ Methodik

Die aufbauende Methodik habe ich über Jahre in meiner Arbeit mit Klient\*innen in Phasen der Karriere- und Zukunftsentwicklung optimiert.

Methoden die du kennenlernen wirst: Wertearbeit, Stärkenanalysen, Modelle aus dem positiv-psychologischen Coaching und unterschiedlichsten Bereichen der Psychologie, Arbeit mit Mustern, Glaubenssätzen und Anteilen, und vieles mehr.

##### Balance your Present - 26.05.2024

Kaum eine Branche ist so Burnout anfällig wie der Sozialbereich und macht sich der Stress bereits während der Ausbildung bemerkbar. Heute widmen wir uns der Prävention und packen Stress und Abgrenzung an der Wurzel an.

##### Find your Footing - 16.06.2024

Nach vier Blöcken der intensiven Selbstreflexion wird es Zeit für Action. Heute beschäftigen wir uns mit Zielen und Wegen, die deiner Zukunftsvision das nötige Fundament geben, damit sie Wirklichkeit werden kann.

Am Ende des Tages bist du bereit für die nächsten Schritte in deiner Karriere.

### Organisatorisches

Die **Anrechnung** der Stunden als Gruppenselbsterfahrung für die postgraduelle Ausbildung "klinische Psychologie" bzw. "Gesundheitspsychologie", sowie "Lebens- und Sozialberatung" bzw. "psychosoziale Beratung" ist im Ausmaß von 40 Einheiten (à 45 Minuten) bzw. 30 Zeitstunden möglich.

#### Anmeldung:

Die Selbsterfahrungsgruppe kann ab 6 Teilnehmer\*innen stattfinden. Um dir deinen Platz zu sichern, melde dich bitte via E-Mail an: [office@cornelia-kastner.at](mailto:office@cornelia-kastner.at)

**Investment: 1100€\***

\*zahlbar nach Abschluss des Anmeldeprozesses