

Birgit Wördehoff Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Diplom-Sozialpädagogin

systemische Beraterin
langjährige Berufserfahrung in der psychosozialen
Einzel- und Gruppenarbeit (Klinik und Beratungsstelle),
zertifiziert, meine Kurse sind bezuschussungsfähig
Was mich immer wieder fasziniert, ist die Tatsache, dass
ein 8-Wochen MBSR-Kurs ein ganzes Leben verändern
kann. Hieran teilhaben zu können, macht mich glücklich.
Neben meinen MBSR-Kursen (in Präsenz und LiveOnline) biete ich zur Auffrischung und Vertiefung MBSRJahresgruppen und MBSR-Einzelcoachings an. Hier
integriere ich als MBCL-Trainerin (für ein Leben mit mehr
Selbstmitgefühl) bei Bedarf und auf Wunsch auch
Übungen aus dem Selbstmitgefühlstrainingsbereich.

Achtsamkeitsausbildung

Rüdiger Standhardt Linda. Lehrhaupt, Petra Meibert, Frits Koster, Erik van den Brink

Fortbildungen

MBCL Lehrerausbildung (für ein Leben mit mehr Selbstmitgefühl) klientenzentrierte Gesprächsführung (nach Rogers), systemische Beraterausbildung (IGST Heidelberg)

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2009 bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement

Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge Zusatzqualifikation

Weitere Erfahrungen

Langjährige Beratungserfahrungen im psychosozialen Bereich (Ehe-, Familien- und Lebensberatung, berufliche Rehabilitation)

Langjährige klinische Erfahrungen in der achtsamkeitsbasierten Gruppenarbeit bei Depressionen und Angststörungen.



Adresse Friedrich-Ebert-Platz 4

69115 Heidelberg

№ 0176/47256346№ mit Krankenkassenzuschuß☑ info@stressloesungen.de

http://www.stressloesungen.de



Aufbau und Durchführung von achtsamkeitsbasierten Gruppenangeboten in der Allgemeinpsychaitrie (aktut) und in der Klinik-Ambulanz.