



MAG. SABINE BARTA

- . Klinische Psychologin
- . Gesundheitspsychologin
- . Studium der Psychologie und Handelswissenschaften
- . MBSR-Trainerin nach J. Kabat-Zinn
- . MBCT-Trainerin
- . Diplom Österr. Dachverband für Shiatsu – Dipl. Shiatsu Practitioner
- . Dipl. Qigong Lehrerin und Lehrtrainerin der Interessenvertretung der Qigong- und Taiji-Lehrenden Österreichs

- . Psychologische Praxis
- . Persönlichkeitstrainerin und Coach
- . Leitung des DAO-Zentrums – Zentrum für komplementärmedizinische Methoden (www.dao-zentrum.at)
- . Fachl. Leitung der BBS Burnout-Bewusstseinschule - Mental Health für Unternehmen und Organisationen (www.bbs.co.at)

KONTAKT

Praxis Lustkandlgasse 53/1 | A-1090 Wien
www.stresslassnach.at

Termine nach Vereinbarung
+43 676 4169932 | office@stresslassnach.at

MAG. SABINE BARTA

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS
BERATUNG
COACHING
SUPERVISION
MBSR | MBCT

stress
lass
nach



„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.

Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies gelingt, habe ich das Gefühl, dass wir uns wirklich begegnet sind.“

(Virginia Satir)

Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Basierend auf meiner langjährigen Erfahrung mit Einzelpersonen und Gruppen arbeite ich mit unterschiedlichen lösungs- und ressourcenorientierten Ansätzen, die sich an den individuellen Bedürfnissen meiner KlientInnen orientieren.

So kommen je nach Situation neben dem psychologischen Gespräch auch erlebnisorientierte Ansätze und körperzentrierte Methoden zur Anwendung. Wesentlich beeinflusst ist meine Arbeit durch die Positive Psychologie sowie die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT) und MBSR.



SO KANN ICH SIE UNTERSTÜTZEN:

GESUNDHEITSPSYCHOLOGISCHE BERATUNG UND COACHING

- . Stressprävention/Stressmanagement
- . Burnout-Prophylaxe
- . Achtsamkeitstraining
- . MBSR-Kurse (Mindfulness Based Stress Reduction nach J. Kabat-Zinn)
- . Neuorientierung - beruflich und privat
- . Umgang mit beruflichen Belastungen
- . Führungskräftecoaching - Training in Mindfulness und EQ-Entwicklung
- . Training in Emotionaler Intelligenz
- . Potential-Check EQ-i 2.0
- . Persönlichkeitsentwicklung
- . Entspannungs- und Regenerationstechniken
- . Atem- und Wahrnehmungsübungen
- . Körperzentrierte Methoden
- . Vorträge, Workshops und Gruppen zu Gesundheitsvorsorge-Themen

KLINISCH PSYCHOLOGISCHE BERATUNG, BEHANDLUNG UND DIAGNOSTIK

- . MBCT-Gruppen (Mindfulness Based Cognitive Therapy)
- . Burnout-Screening und -Behandlung
- . Stresserkrankungen
- . Psychosomatische Beschwerden (Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verspannungen)
- . Depression
- . Panik- und Angststörungen
- . Krankheitsbewältigung
- . Trennungen/Verlusterlebnisse
- . Lebens- und Sinnkrisen
- . Paar- und Beziehungsprobleme

SUPERVISION

- im Einzelsetting
- . punktuelle Reflexion des beruflichen Handelns
- . kontinuierliche Reflexion des beruflichen Selbstverständnisses