

Lebensberatung für eine psychosoziale Gesundheit

- **Burnout Prävention**
zur Stärkung der Persönlichkeit und Entwicklung eines gesunden Gleichgewichts zwischen Berufs- und Privatleben
- **Supervision/Coaching**
zur Selbstreflexion und für einen sicheren Umgang mit beruflichen Anforderungen
- **Einzel- und Paarberatung**
zur Bearbeitung von Lebensthemen sowie zur Bewältigung von Krisen und Beziehungsfragen

Susanne Walka, MSc

- Dipl. Kunsttherapeutin (ÖBKT)
- Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
- Master of Science – psychosoziale Beratung
- Expertin für Supervision (WKO, ÖBKT)
- Expertin für Stress- und Burnoutprävention (WKO)
- Expertin für Paarberatung (WKO)
- Zertifizierte hypnosystemische Beraterin
- Trainerin für Erwachsenenbildung
- Master Trainerin für Positive Psychologie
- Zertifizierte Traumatherapeutin 4art®
- Sozialpädagogin

Praxis und Atelier im Mülkerhof
2340 Mödling, Mülkergasse 2/1/3
susanne.walka@kunstinmir.at
0664 50 40 844
www.kunstinmir.at



Susanne Walka, MSc

Kunsttherapie
Lebensberatung
Supervision/Coaching
Burnout-Prävention
Paarberatung
Positive Psychologie
Traumatherapie



KUNST IN MIR

Kunsttherapie

- **Kreativ sein**
zum Freisetzen des persönlichen kreativen Potenzials (auch ohne künstlerische Vorkenntnisse) in allen Lebensbereichen
- **Selbsterfahrung**
für die Entwicklung neuer Ressourcen, Sichtweisen und Lösungen
- **Ich-Stärkung**
durch eine ganzheitliche Erfahrung und die Gestaltung innere Bilder zur Umsetzung neuer Ideen und Lebensmöglichkeiten
- **Traumatherapie 4art®**
für ein Wiedererlangen von innerer Sicherheit, Halt und Neuorientierung

Mit kreativen, systemischen und hypnosystemischen Methoden unterstütze ich Sie in den Bereichen

- Persönlichkeit
- Psychosoziale Gesundheit
- Beruf
- Beziehungen
- Positive Lebensgestaltung



Tun schafft
Wirklichkeit!



Positive Psychologie

- **Persönliche Stärken**
erkennen und nützen für eine positive Lebensgestaltung
- **Aufblühen**
durch Umsetzung von PERMA (Martin Seligman)
 - P positive emotions**
(positive Emotionen spüren)
 - E engagement**
(sich für etwas engagieren)
 - R relationships**
(Verbundensein mit anderen Menschen erfahren)
 - M meaning**
(Sinn im Tun erkennen)
 - A accomplishments**
(Erfolge haben und etwas bewegen können)