



DIE SÄULEN MEINER ARBEIT

- > Vorträge
- > Mentoring
- > NaturErfahrung

VORTRÄGE

- > StressBewältigung & Burnout-Prävention
- > Grenzen setzen - Nein aus Liebe
- > Die Smartphone-Falle! Ein bewusster Umgang mit dem Handy

TINA GRESSL

humorvoll | lebendig | natürlich

mentoring@tinagressl.at +43 664 345 7002
www.tinagressl.at Opferholzstraße 34
www.bit.ly/Facebook-Mütter 9073 Klagenfurt

WESENTLICHES

Meine größten Lehrmeister sind meine drei Kinder. Daher sehe ich Familienzeiten als besonders wertvoll & bereichernd für meine persönliche und berufliche Entwicklung an.

Mein Herzensanliegen ist es, Menschen zu begleiten, die ihre Potentiale entwickeln und entfalten wollen.

Entschleunigung & Vereinfachung des Lebens sind mir wichtig!

BERUFLICHER WERDEGANG

2008 - heute **Psychologische Beratung, Konfliktmanagement & Stressbewältigung**

Psychologische und pädagogische Beratung und Begleitung von Familien:

Paideia Völkermarkt

- in besonderen Belastungssituationen
- bei Scheidungs- und Trennungsproblematik
- bei Suchtproblematik der Eltern und/oder Kinder

L1 Villach

- bei Auffälligkeiten in Kindergarten / Schule
- bei körperlicher oder seelischer Gewalt
- in denen er zu Misshandlungen eines Familienmitgliedes kam

LSB Scheifling

- zur Stützung des Familiensystems in Krisensituationen
- bei massiver Verhaltensproblematik des Kindes
- bei Entwicklungsdefiziten des Kindes

DAS STRESS-MANAGEMENT DER ANDEREN ART

- > Walk & Talk
- > BareFoot Walking
- > Mondwanderung

MENTORING

- > SelbstErfahrung -
SelbstEntfaltung
- > Grenzen setzen -
Nein aus Liebe
- > Wie kann Partnerschaft
gelingen?
- > Hilfe! Wo bleibt Zeit für mich?
Zeitmanagement und
Alltagsstruktur
- > Aussteigen aus dem
Hamsterrad - aber wie?
Stressbewältigung &
Burnout-Prävention

2012 - 2014 **Aufbau & Gründung des
Waldkindergartens *Waldlicht***
im Team, Klagenfurt / Viktring
- Organisations- und Projektmanagement
- Pädagogische Leitung

1999 - 2002 **Leitung** von körperzentrierten
Selbsterfahrungsgruppen

1992 - 1999 **Betreuung** von verhaltenskreativen Kindern,
Jugendlichen & Erwachsenen
AVS Klagenfurt, Brücke Graz, LOK Wien

AUSBILDUNG

2018 - 2019 **Burnout Prävention &
Stressmanagement** Lehrgang,
ISYS Akademie, St. Veit

2014 – 2016 Ausbildung zur **Mentorin / Meera**
Klagenfurt

2004 – 2006 **Medizinische Masseurin**
mit Auszeichnung abgeschlossen

1996 - 1999 **Integrale Tanz- und
Ausdruckstherapieausbildung**, o.A.
Wien, Deutschland

1993 - 1997 **Studium der Sportwissenschaften**, o.A.
Karl-Franzens-Universität, Graz

1992 – 2001 **Studium der Psychologie**
Karl-Franzens-Universität, Graz
Vertiefung Psychotherapie

1987 - 1992 Bundesbildungsanstalt für
Kindergartenpädagogik, Klagenfurt
Matura mit gutem Erfolg

WEITERBILDUNG

Meditation
Beschäftigung mit östlichen
Lehren

Energie- & Körperarbeit
Seelenarbeit
Breema
Deeksha

Schamanische Lerngruppe
Natur- & Selbsterfahrung
Visionssuche
Heilarbeit

Tanz
Contact Improvisation
5 Rhythmen nach G. Roth
Contemporary Dance