ALTE VERHALTENSMUSTER LOSLASSEN

Eigene Kraftquellen entdecken und verankern

In diesem Workshop sind Sie eingeladen, auf eine innere Reise zu gehen, in Selbstkontakt zu kommen und längst überholte Verhaltens- und Glaubensmuster zu erkennen, loszulassen sowie Raum für neue Haltungen und Handlungsmöglichkeiten zu schaffen.

Davon ausgehend, dass jedem Menschen sein eigenes Veränderungspotential innewohnt, bietet dieses Selbstmanagementtraining eine gute Möglichkeit, eigene Kompetenzen zu erweitern und alte Verhaltensmuster loszulassen.

Dabei werden mithilfe der kognitiven, emotionalen und körperlichen Ebene (Lebens)Themen klarer. Es können Ziele entwickelt, Ressourcen entdeckt und ein Spektrum neuer Handlungsmöglichkeiten eröffnet werden.

Zielgruppe

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

Inhalte

• Embodiment – Zugang zu unseren Kraftquellen
• Bildauswahl als ressourcenaktivierender Einstieg
• Somatische Marker erkennen
• Eigene Bedürfnisse, Motive für Veränderung herausarbeiten
• Formulierung eines Haltungs- und Handlungsziels
• Handlungsvorbereitung
• Verankerung im Alltag

Methoden

Impulsvortrag, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch. Körperorientierte Übungen und Methoden aus dem „Züricher Ressourcenmodell“ ermöglichen den Teilnehmenden einen Zugang zu ihren inneren Kraftquellen

Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen:

• PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem und Audio (ggf. USB-Headset) und Webcam

• stabile Internetverbindung (optimal sind 4 Mbit/s im Up-/Download)

Hinweise

Der Workshop beinhaltet körperliche Übungen. Wir empfehlen Ihnen, bequeme Kleidung zu tragen.

Dozent*in:

Sylke Kutschale
(Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kosten:
Kostenlos
Seminar-Nr:
SHA 22-09-30
Anmeldung bis:
23.09.2022

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
30.09.2022 13:00 - 18:00 Uhr	Online Online	