

ALTE VERHALTENSMUSTER LOSLASSEN

Vertiefungskurs

Dieser Workshop baut auf den Grundkurs „Alte Verhaltensmuster loslassen – Eigene Kraftquellen entdecken und verankern“ auf. Er bietet die Möglichkeit, neue Haltungs- bzw. Handlungsziele innerlich zu verankern und in den Alltag zu transferieren.

Zunächst wird das bereits entwickelte neue Haltungs- bzw. Handlungsziel auf Tragfähigkeit überprüft und gegebenenfalls aktualisiert.

Um diese neue Ressource möglichst nachhaltig im Gedächtnis abzuspeichern, sind neue neuronale Verknüpfungen notwendig. Diese entstehen am besten unter Einbeziehung möglichst vieler Sinneskanäle. Es wird also das gesamte kreative Potenzial genutzt, um Erinnerungshilfen zu installieren und somit einen festen Anker in der Persönlichkeit zu setzen. Anschließend wird der Transfer des neuen Haltungs- bzw. Handlungsziels in den Alltag vorbereitet und konkrete Handlungsschritte werden geplant.

Es erwartet Sie ein belebender interaktiver Workshop, bei welchem die Teilnehmenden auf einer spannenden inneren Reise achtsam begleitet 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
- Konkretisierung eines neuen Haltungs- /Handlungsziels
- Neuronale Verknüpfung - Erinnerungshilfen
- Ressourcen aktivieren über verschiedene Sinneskanäle
- Handlungsvorbereitung
- Konkrete Handlungsschritte
- Verankerung im Alltag

Methoden

Impulsvortrag, Körperübungen, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch

Voraussetzungen

Teilnahme am Grundkurs vorteilhaft

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 22-11-28

Anmeldung bis:

21.11.2022

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
28.11.2022	Online	
13:00 - 18:00 Uhr	Online	