

06 Persönlichkeitsbildung / Psychologie

Selbstcoaching mit Hilfe des Inneren Teams (nach Schulz von Thun)

06010

„Musst du eine wichtige Entscheidung fällen, dann schau in dich selbst hinein!“
Mit dem Modell des Inneren Teams folgen wir dieser Empfehlung und betrachten unser „Innenleben“ genauer.

Wenn wir in uns hineinhören, finden wir dort selten nur eine einzige „Stimme“, die sich zu einer bestimmten Situation oder einem Thema zu Wort meldet. In der Regel stoßen wir vielmehr auf verschiedene innere Anteile, die sich selten einig sind, und somit verwirren und Entscheidungen schwer machen.

Ein Miteinander und Gegeneinander findet somit nicht nur zwischen Menschen, sondern auch innerhalb eines Menschen statt.

Diese „innere Pluralität“ kann unser Leben anstrengend machen, Energie rauben: richtig genutzt ist sie jedoch äußerst hilfreich. Wenn nämlich aus dem zerstrittenen Haufen ein Inneres Team wird, werden innere Synergieeffekte freigesetzt. Diese rühren vor allem daher, dass die „vereinten Kräfte“ mehr Weisheit in sich tragen, als eine einzelne Stimme allein.

In dieser Veranstaltung werden Sie lernen, Ihr inneres Team zu nutzen. Denn wenn Sie im Inneren „alle vereint haben“, können Sie selbstbewusst durchs Leben gehen. Energien werden effizient genutzt und ihre Kommunikation ist klar und authentisch.

STEFANIE BLÖMER

*Dipl. Sozialpädagogin,
System. Familienberaterin,
Marte Meo-Therapeutin,
zertifizierte Hypnoseanwenderin
und Achtsamkeitstrainerin*



Termin: Montag, 13.11.2017, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €, mit Förderung 30,00 €

Ort: Seminarhaus „Herzenhören“, Telbraker Straße 7B

**Die Förderung muss vorab bei der Koordinierungsstelle beantragt werden.
(siehe Seite 32)**



***Nicht das Passende dabei? Auf Anfrage können
weitere Kurse angeboten werden.***

***Sie haben weitere Kurswünsche und Ideen
oder möchten selbst einen Kurs anbieten?***

Sprechen Sie uns gerne an.

Hypnose – Auch ein „Hilfsmittel“ für mich?

06011

Um die Hypnose gibt es viele Mythen und Geschichten. Hypnose ist die älteste aller mentalen Techniken und seit Menschengedenken sorgt Ihr Einsatz für eine unglaubliche Faszination.

An diesem Abend erfahren Sie was Hypnose wirklich ist und wie sie funktioniert, wie sie wirkt und wann und wo sie Ihnen besonders gut helfen kann.

Leitung: Stefanie Blömer, Dipl. Sozialpädagogin, System. Familienberaterin, PARENS-Gruppenleitung, Marte Meo-Therapeutin und Achtsamkeitstrainerin

Termin: Montag, 11.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Seminarhaus „Herzenhören“, Telbraker Strasse 7B

Selbsthypnose – eigene Ziele leichter erreichen

06012

Haben Sie sich vielleicht auch schon einmal etwas vorgenommen und nicht durchgehalten?

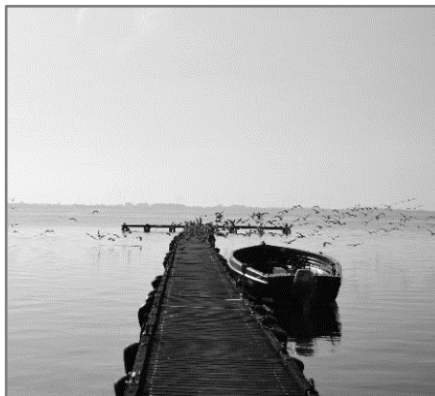
Mit Selbsthypnose kann man die Motivation steigern, sich besser fühlen, die Gesundheit steigern und vieles mehr. Erfahren Sie an diesem Abend, welche Möglichkeiten Selbsthypnose Ihnen bietet und wie wir mit einfachen Mitteln unsere Ziele viel leichter erreichen. Selbsthypnose ist erlernbar. Erfahren Sie es selbst.

Leitung: Stefanie Blömer

Termin: Montag, 11.12.2017,
19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Seminarhaus „Herzenhören“,
Telbraker Strasse 7B



Wo geht der eigene Weg hin?

Foto: Julian Wollek

Streitschlichterseminar

06100

– für Pädagoginnen und Pädagogen –

KEB Zertifikatskurs

Kursinhalte, Termine und weitere Informationen auf Anfrage.

„Freiheit wird nie geschenkt, immer nur gewonnen.“

Heinrich Böll (1917-85), dt. Schriftsteller