

Übersicht und Anmeldeformular

Workshop + Seminar Inhalte

Es wird mit den individuellen personalen, spirituellen und sozialen Gesundheitsressourcen gearbeitet, die nachweislich zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen Wohlbefindens beitragen. Die 7 Resilienz Potenziale und deren Ausdruck im eigenen Verhalten werden im Seminar einzeln und im Zusammenwirken erkundet:

- durch praxisnahe Übungen, Sie auf einfachem Wege zu befähigen, die eigene Arbeits- und Lebenswelt positiver zu gestalten und sich von vorhandene Opfergefühlen zu lösen.
- Sie werden gesundheitsförderlich animiert wieder mehr Verantwortung für ihr eigenes physisches und psychisches Wohlempfinden zu übernehmen.
- Schrittweises Lernen in umsetzbaren Etappen ermöglicht neue Verhaltensmuster anzulegen und mit Nachhaltigkeit zu etablieren. JA-sagen und NEIN-sagen gehören eindeutig dazu!

Dazu werden im Workshop/Seminar Methoden aus folgenden Bereichen eingesetzt:

- ♥ Verhaltenstherapie
- ♥ Systemischen Therapie
- ♥ Kreativtechniken
- ♥ falls Hilfreich auch partiell Aufstellungsarbeit
- ♥ Stressmanagement
- ♥ Glaubenssätze

Ziele/Gewünschte Ergebnisse sind:

- Krisen nicht mehr als unerwünschte Probleme zu betrachten sondern als Unterstützung zu erkennen
- leichten Umgang mit der eigenen Akzeptanz, dass Änderungen Teil des Lebens sind
- aktiv Entscheidungen treffen zu können
- sich motivieren und auf eigene Ziele zu bewegen
- auf Wachstumschancen zu achten und diese auch zu nutzen
- das positive Selbstbild zu stärken
- Perspektiven zu bewahren, zu ändern oder zu vertreten
- optimistisch zu bleiben
- für sich selbst zu sorgen
- reale, soziale Kontakte aufbauen
- sich in einem Team selbst vertreten zu können und dabei in Verbindung mit dem Team verbleiben zu können, wenn gewünscht
- mit Arbeits- und Lebensinhalten die nicht konform mit Ihren Werten sind, umzugehen
- Ängste, Verzweiflung oder Innere Kündigungen abzubauen und die darin gebundenen Kräfte für sich selbst positiv neu einzusetzen

Stand: 02/2019

Anmeldeformular

Bitte ausdrucken, ausfüllen und zusenden!

Seminar Resilienz – Kompakt

Ort: Berlin
Dauer: 8 Tage von Sa. bis Sa.
Kosten: 1.470,00 € inkl. MWSt.
Teilnehmerzahl: ab 6 – max. 12 Personen

Gewünschter Kurstermin hier bitte eintragen: _____
Kurszeiten: Mo.- Fr. von 09 bis 15:00 Uhr, Sa.+ So. von 10. bis 15.00 Uhr, inkl. Pause

Workshop Resilienz - Upgrade

Ort: Berlin
Dauer: 3 Tage von Fr. bis So.
Kosten: 280,00 € inkl. MWSt.
Teilnehmerzahl: ab 8 bis max. 14 Personen.

Gewünschter Kurstermin hier bitte eintragen: _____
Kurszeiten: Freitags von 16.00 bis 20.00 Uhr, Sa. und So. von 10.00 bis 15.00 Uhr, inkl. Pause

Vor- und Nachname

Geburtsdaten

Straße, Haus-Nr.
PLZ, Ort

E-Mail:
Telefonnummer:

Datum, Ort, Unterschrift

Bestätigung und Zahlung

Bei Buchung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Rechnungsbeleg per Post.
Mit Zahlungseingang erkennen Sie die Teilnahmebedingungen vollständig an und Ihr Platz in dem jeweiligen Kurs ist dann verbindlich gebucht.

Rücktritt

Sollten Sie vor Beginn zurücktreten, erheben wir eine Bearbeitungs- u. Rücktrittsgebühr von 30%.
In diesem Fall bieten wir Ihnen die Möglichkeit einen Ersatzteilnehmer anstelle Ihrer Person zu erbringen. Wir stellen Ihnen dann lediglich eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 10% in Rechnung.

Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, einzusehen unter www.urtakien.de.
Für Nachfragen steht Ihnen Regina Hockwin-Thalmanng gerne zur Verfügung!