



Form und *freiheit* - Zentrum für Kreativität, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Seminarangebote Kreativität - Selbstmanagement

Selbst-Management

Das Züricher Ressourcenmodell ist ein Vorgehensmodell für persönliche Veränderungsprozesse. Ausgehend von einer Verhaltensweise, die jemand mehr in seinem Alltag umzusetzen wünscht, unterstützt es die betreffende Person in der Umsetzung zum Ziel hin.

Das ZRM basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie und wirkt in der Umsetzung eher spielerisch und wenig anstrengend. Es legt die Veränderung in die Verantwortung der eigenen Person und unterstützt so das Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Ich ergänze das Vorgehensmodell mit bewährten Methoden aus der Selbstbehauptung und der Energetischen Psychotherapie (EFT).

Selbst-Fürsorge-Management (inkl. Eselwanderung)

Das Seminar ist für dich selbst und deinen Wunsch, etwas in deinem Leben anders zu machen, als bisher. In der Autonomie liegt eine große Ressource: Die Verantwortung für Lebens-Glück und Zufriedenheit ganz in die eigene Hand zu nehmen. Für einen erfolgreichen Veränderungsprozess stellen wir eine wirkungsvolle und erfolgreiche Methode zur Verfügung.

Daneben vermitteln wir wertvolle Methoden des Stressmanagements!

Das Besondere in diesem Seminar: an 3 Tagen wandern wir mehrere Stunden mit Eseln. Jeder Esel bringt seine eigene Persönlichkeit mit und verlangt eine eigene Art von Führung, im Seminar reflektieren wir daher auch die Bedeutung dieser Erfahrung, vor allem im Zusammenhang mit der Frage, was erfolgreiche Führung ausmacht.



Seminarangebote Gesundheit

Burnout erkennen verstehen bewältigen

Was ist Stress und ab wann wirkt er sich schädlich auf unsere Gesundheit aus? Dieses Seminar informiert Sie darüber, wie sich ein Burnout zeigt und welche Möglichkeiten es gibt, damit umzugehen. Dazu gehören Antworten auf Fragen wie:

- Was sind meine Kraftquellen?
- Wie kann ich diese im Alltag integrieren?
- Wie kann ich mich vor Überlastung schützen?

Viele KursteilnehmerInnen wissen schon, was ihnen „eigentlich“ gut tun würde. Deshalb beschäftigen wir uns auch mit der Frage: Was hindert mich, die Theorie in die Praxis umzusetzen?

Effektive Qi Gong Übungen und Akupressur kennen zu lernen, kann helfen sich auch in kurzer Zeit entspannen zu können. Wir werden zusätzlich Erkenntnisse der Neurobiologie nutzen, um ein gutes Selbstmanagement zu etablieren.

Gelassenheit gewinnt

Dieses Seminar möchte Ihre Handlungskompetenz im Bereich Stressmanagement erweitern. Wie kann ich mich auf anstrengende Situationen gut vorbereiten? Wie lassen sich kompakte Situationen leichter gestalten? Wie kann ich schwierige Situationen besser verdauen? Diese und andere Fragen werden mit Methoden des Zeit- und Selbstmanagements, bewährten Methoden der Stressverarbeitung und individuellen Lösungen beantwortet. Regenerative Methoden der Stresskompetenz fließen in den Kurs ein.

Der Kurs wird über 2 Tage abgehalten. Am ersten Tag werden Sie sich konkrete Ziele erarbeiten, die Sie in der Zeit zwischen den Seminartagen verfolgen möchten. Am zweiten Seminartag haben Sie die Möglichkeit, ihre Zielverfolgung zu betrachten, Ambivalenzen aufzudecken und Strategien für auftauchende Hindernisse zu erarbeiten.

Ein Tag für mich

An diesem Tag möchte ich Teilnehmer/-innen die Möglichkeit bieten, leicht erlernbare Qi Gong Übungen sowie Akupressurpunkte kennen zu lernen und Entspannungsverfahren auszuprobieren, die bei Anspannung und Nervosität besonders effektiv sind. Mit Lian Gong führen wir Übungen durch, die besonders bei Beschwerden im Hals und Rücken, aber auch den Gelenken wirkungsvoll sind. Darüber hinaus werden die Teilnehmer erfahren, wie sie Entspannung in ihrem Alltag integrieren können.

Vital durch den Tag

Verfügen Sie über ein gutes Energiemanagement? Stimmen Sie Ihre Arbeit auf ihren persönlichen Energiehaushalt ab? In diesem Seminar erarbeiten Sie sich eine optimale Wochenstruktur, die Bedingungen für Top-Leistung und gleichzeitig Phasen der Erholung berücksichtigt.



Form und *freiheit* - Zentrum für Kreativität, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Seminarangebote Persönlichkeitsentwicklung

In der Ruhe liegt die Kraft

Dieses Seminar beschäftigt sich mit Möglichkeiten, in hoch erhitzten Situationen so einzugreifen, dass die Situation nicht weiter eskaliert, bestenfalls sich wieder beruhigt und damit die Voraussetzung für eine Lösung besteht. Das fordert Sie neben den üblichen Problemlösefertigkeiten unter anderem in der Fähigkeit heraus, die eigene Erregung steuern zu können und sich nicht von der Aufregung des/der anderen anstecken zu lassen. Im Kurs werden Übungen angeboten, die diese Fähigkeit trainieren. Unterschiedliche Methoden hierfür werden vorgestellt. Daneben wird Wissen vermittelt, welche Verhaltensweisen auf andere Menschen eher beruhigend bzw. welche eskalierend wirken.

Nach dem Seminar wissen Sie, welche verbalen und non-verbalen Prinzipien in Krisensituationen zu beachten sind. Sie haben Ihr Wissen über Ursachen von Aggressionen aufgefrischt oder erweitert und verfügen über einen größeren Handlungsspielraum, der Sie unterstützt, sicherer aufzutreten.

Zivilcourage leicht gemacht

Zivilcourage erfordert Mut, denn sie wird dann gebraucht, wenn Situationen bedrohlich, gewalttätig oder unberechenbar verlaufen. Zivilcouragiertes Handeln kann sich in deeskalierenden Interventionen genau so zeigen wie in der Verweigerung, ausgrenzende Verhaltensweisen zu ignorieren und sie damit zu dulden. Wissen um die Dynamik von Gewaltsituationen erhöht die eigene Sicherheit, obgleich ein Risiko nie ganz ausgeschlossen werden kann.

Das Seminar möchte Teilnehmenden Gelegenheit geben, sich mit den eigenen Möglichkeiten zivilcouragiertem Handelns auseinander zu setzen. Anhand konkreter Fallbeispiele werden eigene Verhaltensweisen erfahrbar gemacht, neue Handlungsspielräume erschlossen, genauso wie eigene Grenzen aufgedeckt werden.

Weil ich es mir wert bin

WenDo ist ein Selbstwert- und Selbstsicherheitstraining, das bereits 1976 durch kanadische Frauen nach Europa gebracht wurde. Dieses für Mädchen und Frauen entwickelte Selbstbehauptungskonzept beinhaltet wirksame Methoden, sich mit Worten, Blicken oder Körperausdruck zur Wehr zu setzen. Darüber hinaus stellt es effektive körperliche Abwehr- und Angriffstechniken zur Verfügung.

WenDo stärkt das Selbst-Bewusstsein, erweitert den körperlichen Ausdruck und die Wahrnehmung bedrohlicher oder unangenehmer Situationen. Das Seminar fördert das Erkennen der eigenen Stärke und der individuellen Fähigkeiten. Es unterstützt Frauen und Mädchen, unabhängig ihres Alters, ihrer Beweglichkeit, ihrer Lebensweise.