

Seminar in 10 Modulen - Inhalte, Ziele und Grundhaltung:

- Wir gehen der Frage nach, wie wir den Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen gestalten können. Beleuchten persönliche Bedürfnisse, Wünsche, Werte, Haltungen, Erfahrungen, Prozesse, Beziehungen...
- Wir erarbeiten, was uns wirklich wichtig ist im Leben, welchen Lebensstil wir für uns pflegen möchten, was dabei hilfreich sein kann und wann wir Stimmigkeit erleben.
- Wir fragen nach den Veränderungswünschen und persönlichem Potential.
- Wir betrachten aktuelle Belastungen und persönliche Grenzerfahrungen.
- Wir motivieren zu aktivem Handeln, im Sinne der CoCreation in solidarischer Zusammenarbeit, um zu ermutigen, zu inspirieren und zu wachsen.

Modul 1	“Innehalten” Erlernen achtsamkeitsbasierter Verfahren.
Modul 2	“Standortbestimmung” Wo stehe ich gerade in meinem Leben? Wie sieht meine Lebensgestaltung aktuell aus?
Modul 3	“Lasten reduzieren” Wo gibt es Anforderungen, vielleicht auch Überforderung? Wie kann ich diese ausgleichen?
Modul 4	“Regeneration & Wohlbefinden” Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
Modul 5	“Selbstannahme vs. innerer Kritiker“ Was hindert mich?
Modul 6	“Grenzen setzen“ Wie finde ich eine angemessene Begrenzung?
Modul 7	“Kommunikation“ Welche Kommunikationsstile sind hilfreich?
Modul 8	“Spielräume schaffen“ Welche Freiräume entstehen in der Veränderung?
Modul 9	“Netzwerkpflege“ Beziehungen und Kontakte gestalten als wertvolle Ressource.
Modul 10	“Wissen & Weisheit“ Welche Erfahrungen kann ich weitergeben und teilen?