



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 Co-Creation 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 an der
Umsetzung?

Modul 6 "Grenzen setzen"
Wie finde ich eine angemessene
Begrenzung?

Modul 7 "Kommunikation"
Welche Kommunikationsstile sind
hilfreich?

Modul 8 "Spielräume schaffen"
Welche neuen Bereiche ergeben
sich durch Veränderung?

Modul 9 "Netzwerkpflege"
Beziehungen und Kontakte als
Ressource und Unterstützung

Modul 10 "Wissen und Weisheit"
Welche Erfahrungen kann ich
weitergeben und teilen?