

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, meine Absicht zu konkretisieren?

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

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?