

Systemische Weiterbildung, Beratung und Entwicklung

Kurse und Termine 2020/2021



**Gesundheit &
Organisation**

Systemisches Weiterbildungsinstitut Fulda



Blick in unseren Seminarraum



www.go-weiterbildung.de
Tel. 0661 249436



Gesundheit & Organisation

Systemisches Weiterbildungsinstitut Fulda



Monika Klenk-Bickel



Inka Domnick

Unser Institut bietet seit mehr als zehn Jahren Weiterbildungen und Seminare in systemischer Beratung und Therapie, Traumapädagogik und Aufstellungsarbeit an. Darüber hinaus können Sie sich über unser Institut in Methoden und Konzepten für Team- und Organisationsentwicklung ausbilden lassen und ZRM®-Grundkurse belegen.

Wir fühlen uns dabei den systemischen Ansätzen und Konzepten verpflichtet und binden neuste neurobiologische Erkenntnisse ein. Erfahrungen aus dem Embodiment, mit somatischen Markern sowie Methoden aus dem Zürcher Ressourcen Model ZRM® von Maja Storch, fließen entsprechend in unsere Angebote ein.

Um die Nachhaltigkeit unserer Weiterbildung zu garantieren, pflegen wir ein Netzwerk von unterschiedlichen Disziplinen, Organisationen und Verbänden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern des Programms.

Monika Klenk-Bickel

Monika Klenk-Bickel
Geschäftsleitung und Lehrdozentin

Inka Domnick

Inka Domnick
Lehrdozentin und -therapeutin



Unsere Angebote im Überblick

Die Kunst Menschen
in Bewegung zu bringen

Weiterbildung zum/r systemischen BeraterIn

Seite 5/6/7/8

Über Drehung des Kopfes
ergeben sich neue Blickwinkel

Weiterbildung zur systemischen TherapeutIn

Seite 9

Ressourcen
des Körpers nutzen

Weiterbildung in Traumapädagogik

Seite 10 / 11

Vier effektive Ansätze

Weiterbildung in systemischer Aufstellungsarbeit

Seite 12

Von der Absicht
in die Handlung

ZRM® Selbstmanagement- training

Seite 13

Moderationsmethoden

Sketchnotes/ Flipcharts

Seite 14

Für die
langjährige Praxis

Auffrischung systemischer Methoden

Seite 15

Systemisches Basiswissen

Fünf Grundbausteine Systemischer Beratung

Seite 16

Vorträge

Seite 17

Workshop

Körper- bewusstsein/ Somatische Integration

Seite 18

Die Kunst, Menschen in Bewegung zu bringen

Wir bieten Ihnen das Erlernen systemischer Beratungsmethoden bis zum DGSF-zertifizierten „**Systemischen Berater**“. Grundlegende Konzepte werden vermittelt, um Abläufe in beruflichen, privaten und organisationsbezogenen Zusammenhängen effektiv zu gestalten. Ganzheitlich orientiert lehren wir in Kleingruppen mit interaktivem und persönlichem Zugang zu den Lehrenden und integrieren modernste neurobiologische Erkenntnisse. Diese Weiterbildung richtet sich besonders an medizinische, pädagogische, pflegerische, psychosoziale Fachkräfte, Mitarbeiter aus Führung, Management und Personalentwicklung. Sie sollten an ressourcen- und lösungsorientierten Methoden in ihren beruflichen und privaten Systemen interessiert sein. Aufbauschulungen zum „Systemischen Berater und Therapeut“ bieten wir ebenfalls an.

Gelegenheit für Sie persönlich Ziele und Inhalte der Weiterbildungen, und unsere Räumlichkeiten kennen zu lernen, bietet sich an unseren **Infotagen**.

Infoabende (kostenfrei) jeweils um 19.00 Uhr:

4. November 2019
10. Februar 2020
20. April 2020
9. November 2020
8. Februar 2021
19. April 2021

Voraussetzungen für die Weiterbildung „Systemischer Berater“:

- Hochschulabschluss und psychosoziale/beraterische Praxiserfahrung oder
- qualifizierter Berufsabschluss (3-jährige Berufsausbildung) im psychosozialen/beraterischen Bereich oder
- qualifizierter Berufsabschluss (3-jährige Berufsausbildung) und eine mindestens 3-jährige Berufstätigkeit im psychosozialen/beraterischen Feld

Die Weiterbildung beginnt mit einem Einführungskurs und gliedert sich dann in einen Basis-, einen Aufbaukurs, sowie 2 Supervisionsblöcke:

Einführungskurs systemische/r BeraterIn:

3.-5. April 2020 oder 19.-21. Juni 2020
12.-14. März 2021 oder 18.-20. Juni 2021
Kosten: 320 € zzgl. 19 % MwSt.

Einzelbeschreibungen der Kurse finden Sie auf den folgenden Seiten.

Der Basiskurs besteht aus:

- 4 x 3 Tagen Theorie und Praxis
- 2 x 2 Tagen Supervision
- 1 x 4 Tagen Selbsterfahrung
- 50 Stunden selbstorganisierte Lerngruppen

Basiskurs Termine:

25.-27. September 2020
27.-29. November 2020
4.-7. Februar 2021
25.-28. März 2021
7.-9. Mai 2021

Supervisions Termine:

26./27. Juni 2021
4./5. September 2021

Kosten:

2.330 € zzgl. 19% MwSt.

www.go-
weiterbildung.de
Tel. 0661 249436

Themen und Inhalte:

Wer will hier was?

Setting, Kontrakt, Auftragsklärung, Aufbau einer Beratungsbeziehung, Kommunikation des Körpersystems

Die Auftragsklärung hat in der systemischen Beratung eine große Bedeutung. Sie ist oftmals ausschlaggebend für den Verlauf und Erfolg des weiteren Beratungsprozesses. In diesem Seminar werden wir uns u.a. mit der Gestaltung des Settings, dem Kontrakt, den Dreiecksverträgen, den Problem- und Zieldefinitionen der Auftragsklärung sowie der Integration von Zielen im Körpersystem beschäftigen. Darüber hinaus wird ein Einblick in die Skulpturarbeit nach V. Satir gegeben.

Der Unterschied, der einen Unterschied macht

Zirkuläre Fragen/systemische Interviewtechniken, Mehrgenerationenperspektiven

Zirkuläre Fragetechniken sind die Grundlage systemischer Handwerkzeuge. Sie dienen neben der Informationsgewinnung über ein System auch als Interventionstechnik, um neue Wirklichkeitskonstruktionen zu kreieren. Dies ermöglicht den Zugang zu alten Ressourcen. Des Weiteren führen wir in die Mehrgenerationenperspektive ein. Wir beschäftigen uns mit der Erkennung von Regeln, Subsystemen, Tabus und Mythen in Familien- und Organisationssystemen sowie dem Erstellen von Systemzeichnungen. Wir lernen, Körperausdruck, Haltungen, Spannungen und Gefühle in den Beratungsprozess zu integrieren.

Einsam, zweisam, dreisam

Systemische Beratung mit Paaren, Teams und anderen Systemen

Beratung von Paaren, Teams und Organisationen sind die Kür des systemischen Könnens. Neben der konkreten Beschäftigung mit den Phasen der Paarbeziehung, der Anwendung zirkulärer Fragetechniken, sowie dem Umgang mit monadischen, diadischen und triadischen Prozessen in der Beratung, beschäftigen wir uns auch mit Eskalationsmodellen, Neutralität und Scheiterstrategien. So führen wir in verschiedene Interventionsstrategien ein. Gleichzeitig stellen wir ihre Anwendung in Gruppen und Teamprozessen vor. Elemente der Choreographie und Aufstellungsarbeit ermöglichen uns, neue kognitive Verhaltensmuster zu erzeugen.

Beratung als Übergangsritual

Intervention und kreative Methoden

Ein Systemischer Berater versteht sich als Begleiter in Change-Management-Prozessen sowohl in persönlichen, als auch beruflichen Lebenssituationen. „Das Neue“ ist noch nicht in Sicht, „das Alte“ trägt nicht mehr. Rituale, Märchen, Metaphern, Geschichten und Arbeit mit Lebensbühnen können solche Prozesse stabilisieren und fördern. Imagination von Lösungsmustern und die Entwicklung von vorsprachlichen Bildern, sogenannten somatischen Markern, sind wichtige Aspekte im Beratungssetting.



Der Aufbaukurs besteht aus:

- 3 x 3 Tagen Seminar
- 1 x 4 Tagen Selbsterfahrung
- 2 x 2 Tagen Supervision
- 50 Stunden Peergruppen
- 3 Dokumentationen

Termine werden intern bekannt gegeben

Kosten:

2.165 € zzgl. 19% MwSt.

Die Weiterbildung endet mit dem Zertifikat Systemische BeraterIn, das über unser Institut auch DGSF zertifiziert werden kann.

Themen und Inhalte:

Ich bin mein Erfolg

Auseinandersetzung mit mir als Beratungspersönlichkeit, Reflexion der eigenen Geschichte, Regeln, Tabus, der Platz in unserem Familiensystem sowie Umgang mit heftigen Emotionen, Trauer, Angst und Traumareaktionen bieten uns Zugang zu unserer Vielfalt von Fähigkeiten in der traumapädagogischen Arbeit. Wir setzen uns intensiv mit unseren Mustern, Bewertungen, Scheiterstrategien und Ressourcen auseinander.

Methoden im Umgang mit traumatisierten Menschen

Begriffserklärung, was ist ein Trauma, neurobiologische Sicht von Trauma, Selbstregulierung in der Traumabehandlung (Tracking SE) erlernen, stabilisierende körperorientierte Methoden aus der Traumatherapie, Auswirkungen der neurobiologischen Erklärungsmodelle auf das eigene professionelle Handeln, Symptome und ihre neurophysiologischen Aspekte, die Bedeutung von Störungsmodellen (Diagnosen /psychiatrische Sichtweisen) auf die Arbeit mit traumatisierten Menschen.

„Angenommen, es würde ein Wunder geschehen“

Der Ansatz lösungsorientierter Kurzzeitberatung / Beziehungsgestaltung durch den Kunden, der Unterschied zwischen Kontroll- und Hilfefkontext.

Querdenken und Anderes

Kreative Methoden in der Systemischen Beratung, Team- und Gruppenprozesse, Systemaufstellungen, Familienbrett und Timeline.



Über die Drehung des Kopfes ergeben sich neue Blickwinkel

Aufbauend auf Ihre abgeschlossene Weiterbildung Systemische Beratung bieten wir das Curriculum Systemische Therapie an. Neben den verschiedensten spezifischen Konzepten steht die Therapeutenpersönlichkeit sowie das Erkennen eigener Lebensmuster und Familienmodelle im Mittelpunkt. Sie können ihr systemisches Know-how vertiefen und den Umgang mit verschiedensten Feldern wie Sucht, Psychiatrie, Kindern und Jugendlichen, Psychosomatik u. a. kennenlernen und üben.

In den Supervisionsblöcken wird die eigene systemische Praxis reflektiert und ein „Feldtransfer“ vermittelt.

Voraussetzungen:

Zertifikat „Systemische BeraterIn“ oder vergleichbare Weiterbildung

Das Curriculum besteht aus:

- 5 x 3 Tagen Seminar
- 1 x 4 Tagen Selbsterfahrung
- 4 x 2 Tagen Supervision
- 50 Stunden Peergruppen

Termine nach Vereinbarung

Kosten:

2.165 € zzgl. 19% MwSt.



Die Ressourcen des Körpers nutzen

Menschen, die traumatische Erfahrungen erlitten und deshalb Gefühle und Emotionen nicht mehr effektiv regulieren können, nehmen in psychosozialen Arbeits- und Handlungsfeldern einen immer größeren Raum ein.

Die Weiterbildung zum Traumapädagogen richtet sich an verschiedene Berufsgruppen, tätig in Arbeitsbereichen mit traumatisierten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Grundlage ist der traumatherapeutische Ansatz von Peter Levine und Ale Duarte, ausgehend davon, dass ein Trauma im Nervensystem gebunden ist. Therapiemethoden berücksichtigen oft nur unzureichend den Ablauf körperlicher Reaktionsmustern während bedrohlicher Ereignisse. Flucht-, Angriffs- und Totstellreflexe werden frei und bedürfen der Integration. Tiere in freier Wildbahn nutzen instinktive und selbstregulierende Mechanismen, bei uns Menschen hemmt diese Mechanismen oft der rationale Teil unseres Gehirns. Für Betroffene bedeutet dies: das Nervensystem hält den Körper in ständiger Alarmbereitschaft („posttraumatisches Reaktionsmuster“). Die Weiterbildung vermittelt wie und wodurch diese Erregungszyklen integriert werden können, wie man „eingefrorene Energie“ in kleinen Dosen auflöst und schrittweise natürliche Abwehrkräfte und Selbstregulierungen wiederherstellt.

Info-Abende jeweils um 19.00 Uhr:

18. November 2019

11. Februar 2020

27. April 2020

Termine:

5. - 7. Juni 2020

28. - 30. August 2020

30. Oktober - 1. November 2020

26. - 28. Februar 2021

Supervisionstermine:

6./7. März 2021

24./25. April 2021

Gesamtkosten:

2.014 € zzgl. 19 % MwSt.



1. Modul:

Theorie und Praxis

- Begriffserklärung
- Was ist ein Trauma?
- Neurobiologische Sicht von Trauma
- Selbstregulierung in der Traumabehandlung (Tracking SE)
- Eigene Reaktionsmuster-Retraumatisierung durch Helfersysteme
- Auswirkungen der neurobiologischen Erklärungsmodelle auf das Eigene professionelle Handeln
- Symptome und ihre neurophysiologischen Aspekte

2. Modul:

Theorie und Praxis

- Die Bedeutung von Störungsmodellen (Diagnosen / psychiatrische Sichtweisen) auf die Traumapädagogik
- Resonanz-Kontakt-Beziehung
- Bedeutung von Bindung und Beziehung im Helfersystem
- Umgang mit Flucht- / Kampf- / Erstarrungsreaktionen
- Ressourcenorientierte Interventionen
- Erste Hilfe Maßnahmen bei Flashbacks
- Die Sprache des Reptiliengehirns erreichen und verstehen
- Schulung von Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

3. Modul:

Selbsterfahrung

- Grundhaltungen des Helfers in traumatisierten Systemen
- Selbstreflexion und Integration eigener biographischer Traumaerfahrungen
- Selbstregulierung und Entspannungstechniken

4. Modul:

Theorie und Praxis

- Umgang mit Druck – Erwartungen im Hilfskontext, der „Traumatisierte Helfer“
- Entwickeln eigener adäquater kreativer Lösungsmöglichkeiten
- Aufbau von Resilienz
- Achtsamkeit und Entspannung
- Arbeit mit Märchen und Geschichten
- Spielen als Selbstregulierungsmethode

In allen Modulen arbeiten wir mit Fallbeispielen aus der Praxis.



Vier effektive Ansätze zur Auflösung Wirkungsvolle systemische Methoden und Theorien

Diese Weiterbildung richtet sich besonders an pädagogische, pflegerische, medizinische und psychosoziale Fachkräfte sowie Mitarbeitende aus Führung, Management und Personalentwicklung. Sie vermittelt Methoden und Theorien aus dem Feld der Systemaufstellungen, die auch im Einzelsetting praktikierbar sind. Sie besteht aus 4 Seminaren, die inhaltlich aufeinander aufgebaut sind.

Termine Block I:

1. Modul 1. - 3. November 2019
2. Modul 14. - 16. Februar 2020
3. Modul 27. - 29. März 2020
4. Modul 29. - 31. Mai 2020

Termine Block II:

1. Modul 9. - 11. Oktober 2020
2. Modul 11. - 13. Dezember 2020
3. Modul 12. - 14. Februar 2021
4. Modul 16. - 18. April 2021

Gesamtkosten bei Buchung aller 4 Module:

1.280 € zzgl. 19% MwSt.

Modul 3 oder 4 kann wahlweise gebucht werden (nur mit Modul 1 und 2)



1. Modul: Familienaufstellungen der Herkunfts- und Gegenwartsfamilie

Der systemisch-phänomenologische Ansatz, Systemdynamiken, Ordnungen in Systemen, Auswirkungen und Auflösungen von kollektiven und aktuellen Traumatisierungen. Die Teilnehmer arbeiten an persönlichen Themen der Herkunftsfamilie.

2. Modul: Körper- und Symptomaufstellungen

Persönlichkeitsanteile-Aufstellung, Organaufstellungen, Schulung der Wahrnehmung und Resonanz, Umgang mit lösenden Sätzen. Bei diesen Aufstellungen geht es darum, die tiefere Bedeutung destruktiver Verhaltensweisen, von Erkrankungen wie Depressionen oder Krebs, zu erkennen und aufzulösen.

3. Modul: Strukturaufstellungen

Einführung in die Theorie und Praxis der Strukturaufstellungen. Tetralemma und verdeckte Aufstellung sind hilfreiche Methoden in Beratungs- und Coachingprozessen, im Businessbereich. Sie sind diskret und trotzdem effektiv.

4. Modul: Organisation- und Teamaufstellung

Einführung in Theorie und Praxis der Organisationsaufstellungen. In diesen Aufstellungen können jene strukturellen Verstrickungen erkannt und behoben werden, die eine Organisation, ein Team vom Wesentlichen ablenken: „dem Kunden“. Ziele werden für den Erfolg visualisiert und Hindernisse erkannt. Die Teilnehmer arbeiten an eigenen beruflichen Themen.

Wie komme ich von einer Absicht in die Handlung?

Zweitägiges ZRM®-Grundkurstraining nach dem Zürcher Ressourcenmodell

Kennen Sie das? Sie stecken in endlos langen Entscheidungsschleifen fest, wollen den Keller seit Monaten entrümpeln, die berghohe Ablage vom Schreibtisch abtragen, endlich mal laufen gehen und ruhiger auf nervige Kunden reagieren. Wenn Sie sich dann zum Anfangen durchgerungen haben, dauert es nicht lange an. In der Ablage türmt sich wieder Papier, das Sofa ist sowieso bequemer als die Laufschuhe, die Kunden sind „eh nie zufrieden“. Häufig sind unsere Absichten mit den unbewussten Bedürfnissen wenig oder gar nicht verbunden und wir kommen nur kurzfristig in neue, anhaltende Verhaltensweisen.

Im ZRM® Zürcher Ressourcen Training, einer psychoedukativen Methode des Selbstcoaching, werden unbewusste Bedürfnisse mit den rationalen Absichten und Zielen koordiniert. Entwickelt von Maja Storch und Frank Krause, auf der Grundlage des Rubikon Modells der Motivationsforscher Heckhausen und Gollwitzer, wird die Gleichzeitigkeit von Wohlbefinden und Pflicht durch das Entwickeln von Mottozielen ermöglicht. „Ich gebe meinem Körper Auslauf“ im Gegensatz zu „Ich möchte fit werden“ etwa, gibt Raum für eine Vielzahl von Verhaltensoptionen bei gleichzeitigem Wohlbefinden. Sie erreichen leichter, langfristige und anhaltende Ziele und Verhaltensänderungen.

In unserem zweitägigen Grundkurstraining erlernen Sie diese Methode, die Sie für sich selbst, Ihre Mitarbeiter, Klienten und Kunden einsetzen können.

Ziele des Trainings:

- Erlernen einer Selbstmanagement-Methode
- Ressourcenaufbau für Stresssituationen
- Erhalt der Handlungsfähigkeit in Stresssituationen
- Aufbau positiver Verhaltensmuster bei Stress
- Zielgerichtetes Verhalten in Stresssituationen

Termine:

1-Tages-Seminare:

„Wie koordiniere ich Bauchgefühle und Verstand?“

Termine nach Vereinbarung

2-Tages-Seminare:

„Mit ZRM® Zürcher Selbstcoaching zielgerichtet handeln“

19./20. Oktober 2019

14./15. März 2020

19./20. September 2020

5./6. Dezember 2020

20./21. Februar 2021

10./11. Juli 2021

Kosten:

350 € zzgl. 19 % MwSt. für ein 2-Tages-Seminar

Sketchnotes/Flipchart – Workshop

Gastdozentin: Martina Theisen, Diplom-Designerin FH

Sketchnotes sind Notizen, die aus Text, Bild und Strukturen bestehen. Der Begriff setzt sich zusammen aus Sketch (englisch sketch ‚Skizze‘) und Note (englisch note ‚Notiz‘ von lateinisch notitia ‚Kenntnis, Nachricht‘). Wikipedia

„Ich kann aber nicht malen...“ ist die häufigste Reaktion, wenn es darum geht, etwas auf der Flipchart zu zeichnen, etwas zu visualisieren. Schon alleine die große, weiße Fläche des Blattes schreckt manchen vor dem Einsatz mit Markern & Co.

In diesem Workshop möchte ich Ihnen das kleine 1x1 rund um das sketchnoting an Flipchart/Notizblock näherbringen:

- Welchen Marker verwende ich für was?
- Wie setze ich gezielt Farben ein
- Bildaufbau/Layout des Blattes
- Kleine Schriftenkunde
- Grundvokabular an Symbolen/Icons/Pictos

Bilderwelten machen im Gegensatz zu Textwüsten mehr Spaß und bleiben so auch schneller/länger im Gedächtnis. Das hier Gelernte lässt sich natürlich auch auf das Medium iPad/Tablet übertragen.

Termine:

8. Februar 2020, 10.00 - 18.00 Uhr

7. November 2020, 10.00 - 18.00 Uhr

Kosten:

140 € zzgl. 19 % MwSt.



Auffrischung systemischer Methoden für ehemalige Teilnehmer und systemisch Interessierte

In diesem Workshop soll das bisher Gelernte der Systemischen Beratung und Therapie aufgefrischt werden. In kleinen Gruppen werden Methoden, Begriffe und Abläufe gelernt, wiederholt und angewendet. Mit so wenig Theorie wie nötig und so viel Praxis wie möglich.

Die Teilnehmenden gestalten durch persönliche Themen und Wünsche die Inhalte des Tages mit, von A wie Auftragsklärung bis Z wie zirkuläre Fragetechniken. Wieder gewonnene Erkenntnisse werden reflektiert und die Kleingruppe hat die Möglichkeit, sich mit anderen zu vernetzen, die ebenfalls systemisch denken und/oder beraten. Ein Austausch über die eigenen Vorlieben und erfolgreichen Methoden fördert die eigene Sicherheit und bringt wieder neuen Schwung in die eigene Alltagspraxis.

Termin:

26. Juni 2020

Kosten:

140 € zzgl. 19 % MwSt.

*„Die Welt ist das,
was Sie von ihr denken.“*

Tom Ruch



Fünf Grundbausteine Systemischer Beratung

Dieser Workshop richtet sich an Personen, die in beratender Funktion tätig sind. Lehrer, Pädagogen, Organisationsberater, Erzieher und Interessierte, die Spaß daran haben, sich persönlich weiter zu entwickeln und die eigene Kommunikationsstruktur zu pflegen.

Termin:

2./3. Mai 2020

Kosten:

320 € zzgl. 19% MwSt.

Inhalte und Themen:

1. Beziehung aufbauen:

- Einstieg gestalten
- angenehme Arbeitsatmosphäre schaffen
- Rahmenbedingungen der Zusammenarbeit festlegen
- Anlass der Beratung erfragen, Erwartungen klären

2. Anliegen konkretisieren:

- Schlüsselbegriffe aufgreifen
- Hypothesen bilden und erweitern
- Anliegen klären
- Anliegen formulieren

3. Bearbeitungs- und Lösungsebene finden:

- Suchprozess vorbereiten
- Blickwinkel erweitern
- Blickwinkel verengen
- Wirklichkeitsbilder entdecken
- Lösungsweg auswählen

4. Impulse geben:

- Zur Veränderung einladen
- In Bewegung bringen
- Einen Unterschied machen
- Veränderung erfragen
- Ideen entwickeln

5. Gespräch beenden:

- Gespräch zusammenfassen
- Wichtigste Punkte benennen
- Ausblick geben
- Abschlusskommentar formulieren

Dieser Baukasten bietet Ihnen eine Geisteshaltung an, die es Ihrem Gegenüber ermöglicht, die Dinge von unterschiedlichen Seiten zu betrachten. Dabei interessiert nicht in erster Linie die Analyse der Dinge, das Warum und Wieso, sondern vielmehr, was funktioniert, das Wie und Womit.

www.go-
weiterbildung.de
Tel. 0661 249436



Empowerment – Selbstermächtigung

Wer sich als Gestalter seines Lebens empfindet ist statistisch gesehen gesünder und erlebt sich als „erfolgreicher“ in Beruf und Partnerschaft. Wie erreichen wir dies?

Termin:

11. November 2019

Depressionen und Burnout

Welche Möglichkeiten bieten ganzheitliche Behandlungsmethoden, um den inneren Flow wieder herzustellen, unseren Körper und Geist in Einklang zu bringen?

Termin:

3. März 2020

Unser Denken kreiert unsere Wirklichkeit

Sind wir Opfer unseres Seins oder nutzen wir unsere Intuition, unser persönliches Empowerment um unser Leben selbst wirksam zu gestalten?

Termin:

15. Juni 2020

Sexualität und Gesundheit

Was hat eine gute, zufriedene Sexualität mit unserem körperlichen und psychischen Wohlbefinden zu tun? Und was können wir dafür tun?

Termin:

7. September 2020

Leidenschaft und Langeweile – Paare und Paarkonzepte

Was können wir tun, damit unsere Beziehung lebendig bleibt, sich vertieft und in eine tiefere Qualität kommt?

Termin:

16. November 2020

Die Vorträge finden jeweils um 19.00 Uhr in unseren Räumen statt.

Kosten: jeweils 8 €

„Körperbewusstsein“ Somatische Integration als Methode der Selbstfürsorge – 2 Tagesseminar

Als Mensch stehen wir vor der Herausforderung, die Pole Veränderung und Stabilität zu bewältigen. Doch durch konditionierte Gewohnheiten oder angesichts schwerer Entscheidungen, Traumen, Verletzungen und des Alters verfallen wir häufig in Starre. Dies führt dazu, dass wir in unserem Job bzw. unseren Beziehungen ausharren, anstatt zu neuen Ufern ausbrechen. Aus somatischer Perspektive sind wir abgeschnitten von der Fähigkeit zu spüren, was sich in unserem Körper, unseren Gedanken und Gefühlen abspielt. In der somatischen Psychologie ist das ausgeglichene Wechselverhältnis zwischen Körper und Geist notwendig, um unsere psychische und physische Gesundheit zu erhalten.

In diesem Workshop befassen wir uns mit den theoretischen Aspekten somatischer Integration und lernen vorrangig Methoden für die somatische Integration kennen. Interessant ist dieses Seminar für alle, die ihren inneren Flow wiederherstellen oder anderen Menschen darin unterstützen wollen. U.a. arbeiten wir mit der körperorientierten Traumamethode „Somatic Experience“ und dem „Tuningboard“.

Termine:

17. April 2020, 17.00 - 20.00 Uhr

18. April 2020, 9.00 - 18.00 Uhr

Kosten:

120 € zzgl. 19 % MwSt.



Über unsere Homepage, Kontaktformular oder unsere Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr.



**Gesundheit &
Organisation**

Systemisches Weiterbildungsinstitut Fulda

Am Kronhof 12, 36037 Fulda, Tel. 0661 249436,
info@go-fulda.de, www.go-weiterbildung.de





Gesundheit & Organisation

Systemisches Weiterbildungsinstitut Fulda

Am Kronhof 12, 36037 Fulda
Tel. 0661 249436, info@go-fulda.de
www.go-weiterbildung.de