



Kursbeschreibung:

Mit sich selbst befreundet sein

Wie freundlich bin ich mir selbst zugewandt? Wie kann mit mir selbst befreundet sein?

Das Seminar lädt dazu ein, eigene Antworten zu finden, individuelle Ideen und eine praktische und praktikable Haltung zu entwickeln, was es *für mich* heißen könnte, mit mir selbst befreundet zu sein.

Kursinhalte:	Freundschaft ist ein starkes Band. Darf ich ein solches Band auch mit mir selbst knüpfen? Sollte ich vielleicht sogar? Oft sind wir anderen Menschen und unseren vielen Aufgaben zugewandt. Wie freundlich bin ich dagegen mir selbst zugewandt? Welchen Umgang pflege ich mit mir? Kann ich mich mir selbst freundlich zuwenden und mit mir selbst befreundet sein? In diesem Seminar sind wir unterwegs mit diesen Fragen, Erkunden, wie es ist und halten Ausschau nach Passendem und Nützlichem, sind ungezwungen auf der Suche nach ganz eigenen Antworten. Jeder für sich und mit sich und doch gemeinsam. Elemente und Angebote, die wir dabei ausprobieren sind unter anderem Achtsamkeit, Fantasiereisen, Reflexionen, Ressourcenarbeit, Experimente und immer wieder: munteres ausprobieren 😊
Kursaufbau:	Ausgehend vom Startpunkt jedes Einzelnen Teilnehmers wir zunächst dieses Ausgangfeld im Umgang mit sich selbst erkundet und gewürdigt. Über das Sammeln von Ressourcen und dem aufspüren der Sehnsucht werden die Voraussetzungen geschaffen, nach weiteren freundschaftlichen Wegen Ausschau zu halten, mit sich selbst umzugehen. Gegen Ende hin werden die Teilnehmer Ihre Ideen konkretisieren und ihre gangbaren Wege definieren, inkl. Anker oder kleiner konkrete Schritte für den gelungenen Alltagstransfer.
Ziele des Kurses:	Selbsterfahrung und Selbstwahrnehmung im Umgang mit sich selbst, Entdecken der eigenen Haltung sich selbst gegenüber und der angewandten Strategien. Erkunden möglicher Wege für einen freundschaftlichen Umgang mit sich selbst.

<p>Trainer:</p> 	<p>Romy Schnaubelt, ResilienzCoach, Systemischer Coach & Supervisorin, Gestalttherapeutin</p> <p>www.Wege zum Dialog.de & www.Das KlaerungsBuero.de</p>
<p>Vooraussetzungen:</p>	<p>Lust und Neugier</p>
<p>Max. Teilnehmeranzahl:</p>	<p><u>16</u></p>
<p>Kursdauer:</p>	<p>18. -19. Mai 2019 Unterrichtseinheiten pro Tag 8 Uhrzeit: von 10 bis 18:00 / 18:30 (1 UE beträgt 45 Minuten)</p>