

Stressbewältigung durch systemisches Coaching und autogenes Training

An diesem Wochenende liegt der Schwerpunkt im Herausfinden: was ist mein Ziel?

In welcher Art und Weise möchte ich mein Leben verändern?

Was hilft mir, um an mein Ziel zu gelangen?

Was hindert mich daran?

Welche Verhaltensmuster habe ich?

Befriedige ich Erwartungshaltungen?

Bin ich bei mir?

Wo stehe ich?

Wo sind meine Bedürfnisse?

Werde ich diesen gerecht?

Wo liegt in der heutigen Zeit die Schwierigkeit der Umsetzung?

In stressigen Situationen reihen wir reflexartige Handlungen aneinander, in Ruhe jedoch, können wir neue Wege denken und fühlen.

Ich möchte allen TeilnehmerInnen dabei helfen, durch Bewusstsein und Achtsamkeit einen neuen Weg einzuschlagen.

Ablaufplan:

Freitag, 06.03.:	16:00 -17:30 Uhr	Kennenlernen
Samstag,07.03.:	09:00 – 11:00 Uhr	Herausarbeitung des Zieles, neue Wege finden, Altes loslassen
	15:00- 17:00 Uhr	autogenes Training
Sonntag, 08.03.:	09:00 – 11:00 Uhr	Abschluss, Rückblick, Reflexion des Erarbeiteten

Dies ist eine grobe Übersicht, es wird an allen drei Tagen Entspannungsphasen mit Traumreisen geben.