

"Eigentlich würde ich ja gerne ..., aber ..." - Veränderungskompetenz für Alltag und Beruf



Referent:

Guido Ingendaay

Trainer, Coach und Supervisor, arbeitet mit TZI, dem personzentrierten Ansatz nach Carl Rogers und der Alexander-Technik

Ort:

Stuttgart

Termin:

10. 04. - 11. 04. 2018

Zeit:

1. Tag: 13:00 – 17:00 Uhr
2. Tag: 09:00 – 17:00 Uhr

Kursgebühr:

Normalpreis:	275,00€
Frühbucher bis einschl. 09.02.2018	250,00€
CVS-Mitarbeiter/-innen:	240,00€

Kursnummer: 043/2018

Situation

Veränderung ist reizvoll - und erscheint doch so schwierig! Ob es darum geht, mit Umstellungen im privaten Lebensumfeld oder in der Arbeit umzugehen, „schlechte Gewohnheiten“ abzulegen, achtsamer mit sich umzugehen, selbstbewusster aufzutreten oder schwierige Situationen souveräner zu gestalten – viele Menschen wissen, dass sie „eigentlich etwas tun sollten“, scheitern aber an der Umsetzung. Diese Kluft zwischen Theorie und Praxis hilft die Alexander-Technik zu überwinden.

Inhalt

Die besondere Stärke der Alexander-Technik liegt in der kraftvollen Verknüpfung von Denken, Fühlen und Handeln. Mit der Alexander-Technik lernen Sie, dass Sie nicht nur Ihre Gedanken klären und auf ein Ziel ausrichten müssen, um etwas zu bewegen, sondern auch Ihre Gefühle und Körperenergie in den Prozess einbinden müssen. Denken, Fühlen und Handeln wirken zusammen und verstärken einander. Nutzen Sie die Veränderungskraft dieser Synergien.

In einfachen, erfahrungsorientierten Übungen lernen Sie, wie veränderte Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster Ihr Denken und Fühlen positiv beeinflussen und aus diffusen Veränderungswünschen klare Impulse machen. Sie überdenken Ihre Einstellungen, spüren Ihre Motivation und stärken das Vertrauen in Ihre persönlichen Stärken. Sie bekommen konkrete, alltagstaugliche Werkzeuge an die Hand, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Veränderungsziele erreichen können.

Ziel

- Ihr persönliches Veränderungsverhalten besser wahrnehmen
- Konstruktive Veränderungskonzepte kennenlernen
- Ihre individuellen Veränderungsthemen reflektieren
- Erfahrungen sammeln, wie ganzheitliche Veränderung funktioniert
- Impulse für konkrete Veränderungsschritte im Alltag

Methoden

- Übungen zur Körper- und Selbstwahrnehmung
- Innerer Dialog
- Reflexion und Austausch in der Gruppe
- Übungen zum Transfer in den Alltag
- Feedback und Impulse zu individuellen Fragen der Veränderungskompetenz

Zielgruppe
alle am Thema Interessierten