Mit mir im Einklang

Einklang und Innere Zufriedenheit gehen Hand in Hand. Im Mittelpunkt steht die Kommunikation mit dem Inneren Team. Innere Konflikte werden geklärt, unterschiedlichen Sichtweisen und Perspektiven können erkannt werden und das Rollenverständnis erweitert werden. In den 2 Tagen ist Raum und Zeit für Selbstererkenntnis, Klarheit und Entspannung. So können neue Sichtweisen und Lösungsansätze integriert werden. Begleitet wird das Seminar durch Entspannung mittels Klangschalen und Malübungen.

Nutzen:
> Sie stärken Ihr Inneres Gleichgewicht!
> Sie können mit Klarheit und Überzeugung handeln!
> Sie spüren Ruhe und Einklang!

Ziele:
> Sie lernen das Modell des "Inneren Teams" kennen!
> Sie erweitern Ihre Selbstwahrnehmung!
> Sie finden Mittel mit sich in Entscheidungen bewusst in Kontakt zu treten!

Zielgruppe:
Menschen in Veränderungsprozessen, Menschen mit Doppelbelastungen,
Menschen in anspruchsvollen Berufen, Interessierte

Inhalte:
> Einblick in das Innere Team
> Klangschalen - Töne - Klänge und Entspannung
> Dotpainting - Schritt für Schritt zur Entspannung
> Ressourcen erkennen und sichtbar machen
> Kreative Lösungswege
> Innere Konflikte verstehen und lösen
> Zauber des eigenen Klangs
> Sytemische Arbeit auf Wunsch

Methode:
Trainerinput durch Vortrag und Präsentationen, Partner- und Gruppenarbeiten,
Rollenspiele und systemische Aufstellungen

Dauer:
2 Tage

TNzahl:
max. 8 Personen